肩こり・腰痛・疲れも吹き飛ぶ
間質リンパの整え方

アゴをゆるめると健康になる！

月見歯科クリニック院長
佐藤青児

CamScannerでスキャン

はじめに

「どうやら健康のカギはアゴにある」

歯科医師である私がそのことに気づいたのは、顎関節症（がくかんせつしょう）の治療を通してでした。
そして長年にわたり口腔（こうくう）治療にかかわるうちに、**アゴの関節と筋肉が体全体の健康を左右する**ことがわかってきたのです。

みなさんは、顎関節症の症状をご存じでしょうか？

顎関節症はアゴの関節や咀嚼する筋肉に異常が出て、口を開けると痛み、ひどい症状になると小指1本をくわえられないほどになってしまいます。
一旦、症状が悪化してしまうと、噛めば痛いのでごはんを食べるのにも難渋しますし、口を開けば痛いので話すのも大変。食べられない、話せないというのは、生

CamScannerでスキャン

きていく上で本当に深刻な状態です。

おもな原因としていわれているのは食生活の変化や噛み合わせの問題ですが、近年ではストレスの影響が大きいといわれています。思わず歯をくいしばりアゴ周りの筋肉が緊張することで、顎関節症を引き起こすのです。

じつはこうした**顎関節症に悩む人は、近年のストレス社会を反映してか、年々増加傾向にあります。**

実際、歯科医として現場で治療に携わっていると、ご本人には自覚がないもののアゴに違和感があるだろうと思われる人、顎関節症予備軍ともいえる人が増えているのです。

顎関節症の治療に取り組み始めた当初は、アゴの関節周辺の筋肉や噛むための筋肉である咀嚼筋（そしゃくきん）をマッサージすることを試みました。

可動域を広げていく方法として弱く引っ張るストレッチも行いました。

CamScannerでスキャン

ただし、顎関節症ではアゴに痛みがあるため、軽く動かすだけでもつらさをともないます。

それでも痛みがやわらぎ、口が開けられるよう回復するなど、一定の効果を得ることができました。

ところが、一部の患者さんには望ましい効果が出ないばかりか、悪化する傾向にあったのです。

そこで、マッサージの手法を研究。押したり、揉んだり、引っ張ったりすることはやめて、アゴの関節周辺の筋肉に対してなでるように触れ、そっとゆり動かしてみました。

すると、なぜか押したり、揉んだり、ストレッチしていた時よりもはるかに多く、ほぼすべての患者さんの症状が改善したのです。

さらに、患者さんからはこんな声も聞こえてきました。

「アゴがよくなったら、首のこりや肩のこりも楽になった」
「アゴの可動域が広がったら、寝覚めがよくなった」
「アゴの痛みが軽くなったら、体が軽い」

アゴが鳴る、口が大きく開かない、アゴが痛むといった患者さんたちの悩み。それに向き合う過程で見えてきた、アゴの重要性。

アゴこそ、体全体の健康に影響を与える最も重要な場所だったのです。

耳たぶを回すと、アゴの筋肉がゆるゆるになる

アゴをゆるめる詳しい方法は本書の中でたっぷりと語らせていただきますが、最も簡単な方法のひとつに**「耳たぶを回す」**があります。

CamScannerでスキャン

なぜ耳たぶを回すとアゴが？
そう不思議に思うかもしれませんね。
ですが、**耳たぶを回すとアゴをはじめ、全身の筋肉の緊張がほどける「筋ゆる」のスイッチが入る**のです。
そして、**筋肉がゆるむことでこりや痛みなどの症状が改善する秘密は、体液の循環にある**ことも突き止めました。

体液は血しょう、組織液、リンパ液の総称で、体のどこに存在するかによって呼び名が変わります。大まかにいうと、

血液中の体液＝血しょう
細胞及び血管の外にある体液＝間質リンパ（細胞間質液）
間質リンパがリンパ管に入った体液＝管内リンパ
（一般的に言われるリンパ）

CamScannerでスキャン

それぞれこのように呼ばれます。

リンパというとリンパ管内を流れる「管内リンパ」が一般的なので、「間質リンパ」という言葉は聞き慣れないかもしれません。

しかし、この間質リンパこそ、体中の細胞に酸素と栄養素を運び、老廃物の排出を助ける重要な役割を担っています。

私がみなさんにおすすめする**「リンパケア」は、この間質リンパ（細胞間質液）の流れを整えること**です。

従来のようなリンパマッサージを行うのではありません。押したり、伸ばしたり、引っ張るのでもありません。

アゴをゆるめる
↓
全身の筋肉がゆるむ
↓
体液の循環がよくなり、間質リンパが流れ出す
↓
老廃物が体外に排出され、こりや痛み、疲れがなくなる

リンパケアで全身の調子がみるみるよくなる仕組みは、こういうことです。

体液の循環がよくなり、間質リンパが流れ出す
↓
老廃物が体外に排出され、こりや痛み、疲れがなくなる

リンパケアで全身の調子がみるみるよくなる仕組みは、こういうことです。

筋肉がゆるむ感覚を実感してみましょう

まずは、あなたにも筋肉をゆるめる「筋ゆる」を実感していただこうと思います。
簡単な筋ゆる「**脚さわさわ**」です。

CamScannerでスキャン

脚さわさわ」は、筋肉がゆるんだ時とそうでない時の差がわかりやすいように、まずは左脚だけやってみてください。

〈手順〉

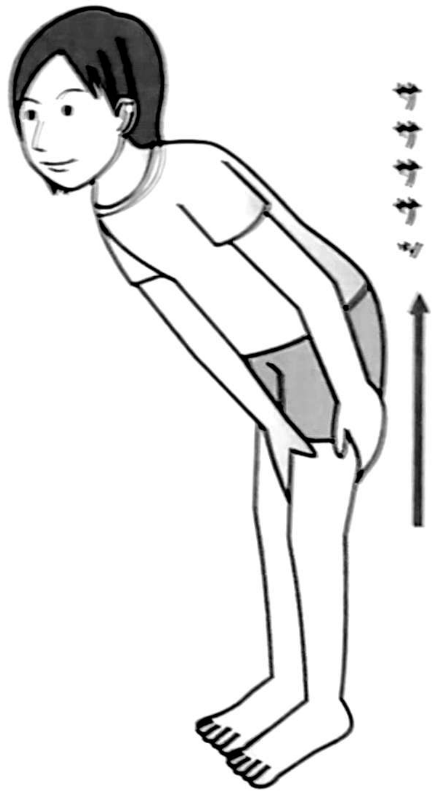
1、立ち上がったまま、左脚の足首からふくらはぎ、太ももから脚の付け根まで、下から上へ手でさわさわっと弱い力でなで上げます（3回程度を目安）。

2、左側のお尻も下から上へ、両手でさわさわっとなで上げます（3回程度を目安）。

3、最後に左脚を3回、ひざ下を前にキック、キック、キック。

CamScannerでスキャン

「脚さわさわ」で
「筋ゆる」を体感してみよう



1

左脚の足首からふくらはぎ、太ももから足の付け根まで、
下から上へ手でサササッとごく弱い力でなでる。
一か所につき3回なでるぐらいを目安に。

CamScannerでスキャン

2

左側のお尻を下から上へ
両手でサササッとなで上げる。

3

左脚のヒザを支点に
3回程度キックし、
ヒザ下をゆらす。

CamScannerでスキャン

では、その場で足踏み（8歩程度）をしてみてください。

左脚のほうがふんわり軽く感じませんか？

さらに足踏みを続けてみます。
すると筋肉をゆるめた左脚は軽く上げられるのに対し、右脚は上げるのがしんどくなってくるはずです。

これが「筋ゆる」の効果。
左脚は筋肉がやわらかくなり、間質リンパが流れる状態になっています。そのため疲労物質も流れやすく、軽やかに動かすことができますし、疲れにくくなるのです。

じつは、このさわさわっとした弱い力にこそポイントがあります。
やさしくふんわりとなでて、筋肉をおだやかにゆらすこと。
触れて、なでて、ゆらすことで、硬くなっていた筋肉はゆるみ、リフレッシュし

CamScannerでスキャン

ます。間質リンパが流れやすい状態がつくられます。

そして、本来のやわらかさを取り戻した筋肉は、ふくらみ、縮むというポンプのような動きをスムーズに行えるので、体液の循環も回復するというわけです。

「脚さわさわ」を行ってみて、あなたの体はどのような反応を示しましたか？
硬かった筋肉がやわらかくなりましたか？
なでた部分に、温かさを感じたかもしれません。
あるいは、いまいち何も……という人もいると思います。
いずれの方もご安心ください。

これから始まる、

・こりと痛み、疲れの原因

・**体液（間質リンパ）の循環**
↓
・**「筋ゆる」の動作**
↓
・**体の動かし方**

へと続く本書を読み進め、ここに紹介する「筋ゆるメニュー」と、その手法を身につけることで、疲れにくく、動けてしまう体が手に入ります。

さあ、あなたの体をゆるめるお話の始まりです。

月見歯科クリニック　佐藤青児

CamScannerでスキャン

目次

アゴをゆるめると健康になる！

肩こり・腰痛・疲れも吹き飛ぶ間質リンパの整え方

CamScannerでスキャン

はじめに　3

第1章
肩こり、腰痛、疲れを解消するために やってはいけない2つのこと

筋肉をつけても、こりや痛みはなくならない　26
慢性疲労の原因は運動不足？　28
なぜ中高年男性は筋トレやランニングにはげむのか…　30
人は毎日〝ボウリングの球〟をのせて歩いている　33
筋肉は縮んだままでも、引っ張られっぱなしでも緊張する　38
肩こり、腰痛は日本人の国民病　41
マッサージをするほどに、肩こり、腰痛は悪化する！　45
3大原則は揉まない、押さない、引っ張らない　51
1章のまとめ　54

第2章 知っているようで知らなかった「リンパ」の正体

人間の体の6割は水でできている 56
細胞レベルで健康を支える「間質リンパ」の実力とは？ 58
疲れているのに、なぜ人は動けるのか？ 62
リンパは免疫にもかかわっている 64
「リンパマッサージ」ではなく
「リンパケア」と呼ぶには理由がある 68
リンパを整えたら小顔になった！ 71
心臓が血液を、筋肉が間質リンパを循環させる 73
2章のまとめ 77

第3章 アゴをゆるめると、全身の筋肉がゆるみ始める

重要なのに、ほったらかしにされていた「アゴ」 80
アゴをゆるめる動作は2つ 82
1.耳たぶ回し 86
耳、アゴ、肩を連動させて動かすのがポイント 94
2.肩回し 94

CamScannerでスキャン

筋ゆるの3つのポイントを覚えよう　99
脳は弱い力にこそ反応する　100
弱い力の目安は20グラム未満　102
筋肉には「同期同調」の法則がある　105
進化はアゴから始まった!?　108
人間の体にある「サムライン」「ピンキーライン」とは何か?　111
3章のまとめ　115

CamScannerでスキャン

第4章

症状別「筋ゆる」でもっと快適な体になる！

症状別の筋ゆるは、横になった姿勢で行う 118

肩こりを解消する 片手バンザイ 119

腰痛を解消する シェー体操 127

慢性疲労を解消する 脚さわさわ 131

頭痛・眼精疲労を解消する 目元はっきり筋ゆる 134

4章のまとめ 137

第5章 「腔（くう）」を意識すると体が変わる、健康になる！

よい姿勢とはどんな姿勢？ 140
人間の体は「筒」＝「腔」という考え方 143
体には3つの「腔」がある 145
「腔」を広げるとボディラインにも変化が！ 149
胸腹式呼吸で、「腔」を疑似体験してみる 153
正しい立ち方は、3つの「腔」を広げること 155
見かけも、体にもよい座り方 159
内側に巻き込んだ肩を開いて、筋肉の悪いクセを解消 161
上腕のねじれの戻し方 162
5章のまとめ 165
おわりに 167

第1章

肩こり、腰痛、疲れを解消するためにやってはいけない2つのこと

CamScannerでスキャン

筋肉をつけても、こりや痛みはなくならない

こりや痛みを改善するために専門家をたずねると、次のようなふたつのアドバイスをされることが多いのではないでしょうか。

「運動不足で痛くなっている」
「筋力が低下しているから痛みが出ている」

腰痛ならば、腹筋、背筋を鍛えなさい。
肩こりならば、僧帽筋、三角筋を鍛えなさい。

筋トレをすすめる専門家もいます。

CamScannerでスキャン

そこで私たちは間違った改善方法を選択してしまいがちです。アドバイスにしたがって、つい筋肉を鍛えようとしてしまうのです。

しかし、私はまったく逆の意見です。

本当に筋力が弱くなるから、こりや痛みが出るのでしょうか？

もし、筋力が弱くて痛みが出るのなら、男性より女性のほうが痛みに悩む人は多いはずです。そして、筋肉量が格段に少ない子どものほうが、大人より腰痛などに悩まされていることになります。

でも実際は……違いますよね。

慢性疲労の原因は運動不足？

また、年齢とともに疲れやすくなった、疲れが取れにくくなったというのも、多くの人が気になる症状ではないでしょうか。

そして、そんな時もまた、同じような選択ミスをしてしまいがちです。

運動不足が体によくないんだと考えて、体力をつけるためにランニングや筋トレを始めてしまうのです。

たしかに運動をまったくしないのはよくないでしょう。

しかし、筋肉の状態に合っていないような、無理をさせる運動を行うならば、何もしないほうがいいくらいなのです。

例えば、あなたが「この体のだるさは運動不足が原因に違いない！」と急に思い

CamScannerでスキャン

立ち、翌日から3キロのランニングを始めたとしましょう。

学生時代の部活では毎日走っていた距離だから……とあなたは一生懸命に走ることでしょう。

急激にたくさんの運動をすると、当然疲れます。きっと翌日か翌々日には、筋肉痛にもなっているかもしれません。

その時、体で何が起きているのかというと、筋肉はガチガチに縮こまっています。

これは急に走ったから起こった話ではありません。

元来、**激しい運動には筋肉を硬くさせてしまう作用がある**のです。

CamScannerでスキャン

なぜ中高年男性は筋トレやランニングにはげむのか…

ではジムでのトレーニングはどうでしょうか?

残念ながら、ジムでの筋トレも同じことです。ほどよい質と量の筋トレを行うのならよいのですが、多くの人は頑張りすぎてしまいます。

結果、筋肉を損傷したり、こわばらせたりしてしまうのです。

筋トレの狙いは、特定の部位に負荷をかけて、筋繊維を一旦壊して再生させ、強くさせることにあります。筋肉隆々のボディを目指すなら、筋トレは意味のあるトレーニングです。

しかし、いくら筋肉をつけてもこりや痛みを防いだり、体力をつけたりするための最適な方法ではありません。

CamScannerでスキャン

老化を防ぎ、疲れにくい体をつくるという意味では、はっきり言って逆効果です。**筋トレは筋肉の縮む力ばかりを鍛えてしまいますし、結果、体液の流れを滞らせてしまう**からです。

そもそも筋肉は、細い筋繊維が束になったソーセージのような構造をしています。筋繊維の束を包み込むのが袋状の筋膜で、その両端はまさにソーセージのように細くなっています。

こうして筋膜に包まれた筋肉がさらに何本か束ねられ、より大きな筋膜に覆われたのが太い筋肉となります。

筋トレは各部位の筋肉を収縮させ、一時的に筋繊維へダメージを与えて、再生させ、太くしていきます。ですが、あくまでも収縮を繰り返すだけ。

筋肉が「縮む」の反対語は筋力を「伸ばす」ではありません。間質リンパは筋肉のポンプ活動によって全身を循環しますが、そのためには「膨張」と「収縮」を繰

り返す必要があるのです。

筋肉がふくらむ
↔
筋肉が縮む

この動きがスムーズに行われることではじめて、体液の循環が促されます。そして、リズムよく繰り返すためには筋肉をやわらかく保つことが欠かせません。

もともと、痛みを感じている筋肉は鍛えることでより硬くなり、体液の循環はさらに落ちていきます。痛みのない体、疲れにくい体、という本人が求めている方向には進んでいかないのです。

私たちは体を鍛えること＝よいこと、だと思い込んでいる傾向があります。ですが、普段の生活では筋肉は縮む方向に傾きがちです。大事なことは筋肉をゆるめて、体液の流れをよくすること。とくに、**老化や不調を感じ始める40歳からは、筋肉は「鍛える」よりも「ゆるめる」べき**なのです。

CamScannerでスキャン

人は毎日〝ボウリングの球〟をのせて歩いている

ここ20年、私たち日本人はよりこりや痛みを抱え込みやすい環境のなかで生活しています。

パソコンやスマホ、タブレットという姿勢を屈ませる道具が私たちの生活に深く入り込んできました。

片手にスマホを持って、指で画面を操作している時、背すじがシュッと伸びている人なんて見たことがありませんよね？

こうしたちょっとした習慣の積み重ねが、体つきに変化をもたらします。

日本人の肩は前側に回り込んだ「巻き肩」が多く、結果的にこれが背中側の筋肉を緊張させ、肩こりの要因のひとつとなっているのです。

CamScannerでスキャン

そもそものところ、人類が二足歩行を始めた時から、肩こり、腰痛の原因は始まったと言えるかもしれません。人類の体の構造にも原因があります。

よくよく観察してみると、私たちの体は縦方向に長い形をしています。なかでも頂点にある頭が異様に大きい。

その割に首は細く、立ち上がる前の赤ちゃんは座っている時も、頭の重さにつられてグラグラと前後左右にゆれてしまい、場合によってはゴロンと倒れてしまいます。

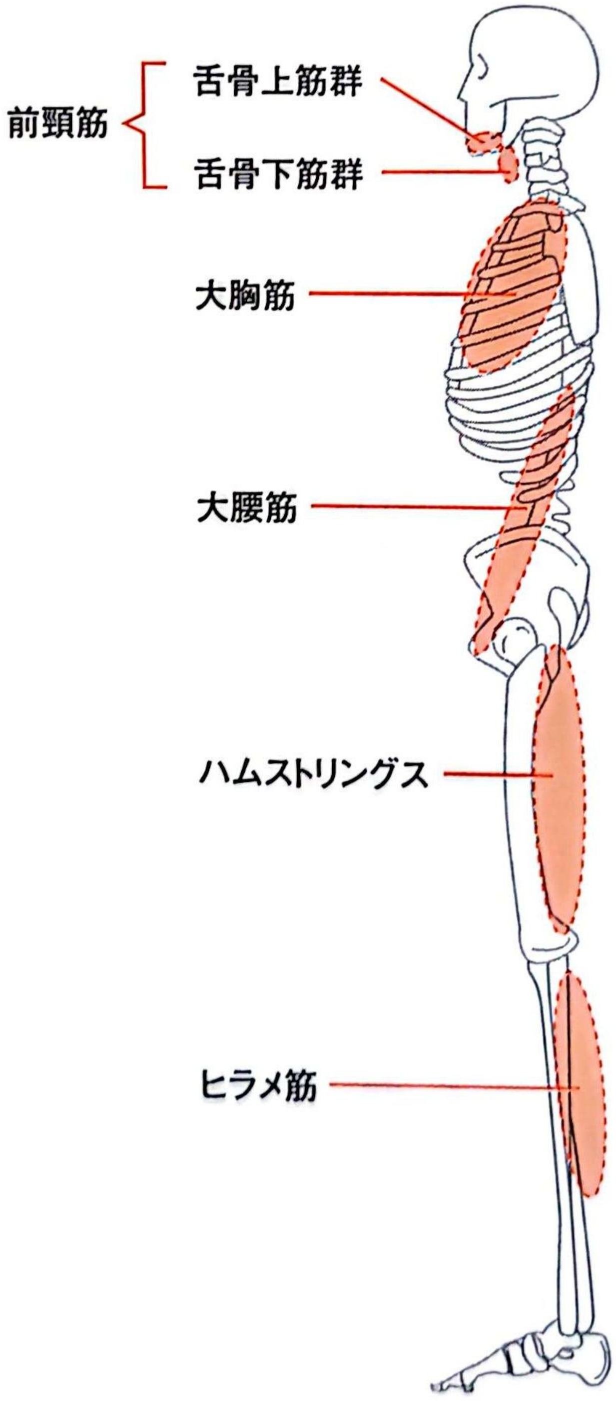
この根本的なアンバランスさは大人になっても変わらず、**私たちの頭は体重の約10%の重さを占めています。**

体重60キログラムの人なら、6キロ。2リットルのペットボトル3本の重さが、細い首の上にのっかっているわけです。

しかも、体を横から見ていくと、首の骨は体の中央部よりも背中側についていることがわかります。

CamScannerでスキャン

体には６つの支持筋がある



CamScannerでスキャン

頭をボウリングのボールとするなら、球の斜め下に骨がついている形です。当然、ボールは前側にずり落ちていきます。

つまり、首の骨は頭を支えていないのです。

頭が前にずり落ちていかないようにしているのは、首の前側にある筋肉。具体的には、下アゴについている前頸筋（舌骨上筋群＋舌骨下筋群）です。

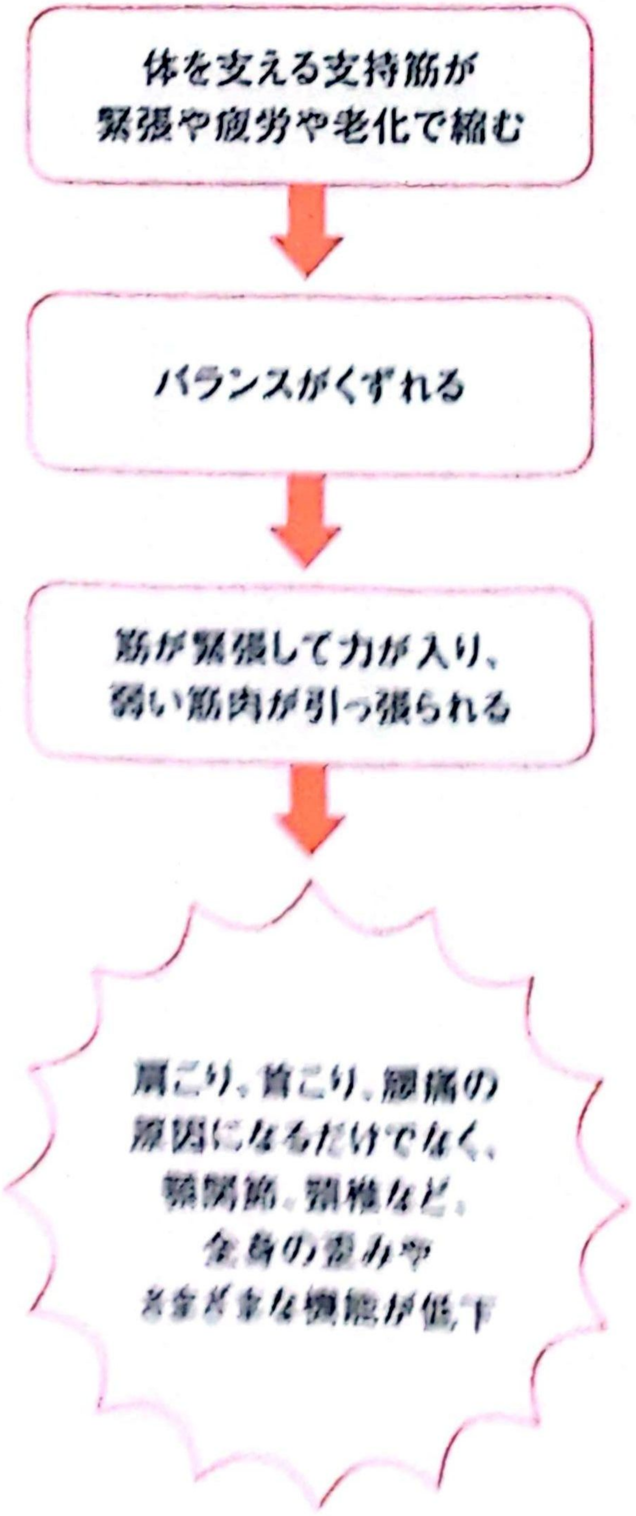
この前頸筋によって首の中に空洞ができ、前側と横側の壁によって頭を支えているわけですが、空洞ができていないと重みに負けて前屈みの姿勢になりがちです。

すると、首が前方に倒れ、肩が内側に丸まって猫背となり、胸郭がつぶれます。

結果、胸側にある大胸筋は縮み、背中側の僧帽筋は無理やり引っ張られた状態になってしまうのです。

ちなみに、このように人間が2足で立つためのおもな筋肉を「支持筋」といい、体の上から下まで全部で6つあります。

支持筋が縮むと、不健康になる仕組み



CamScannerでスキャン

筋肉は縮んだままでも引っ張られっぱなしでも緊張する

筋肉というのは必ず、端が他の筋肉や骨につながって、互いにバランスをとりながら動いています。

肩こりの発生源である僧帽筋で言えば、前頸筋、大胸筋とバランスをとっており、一方が縮めば、もう一方が伸ばされるようになっています。

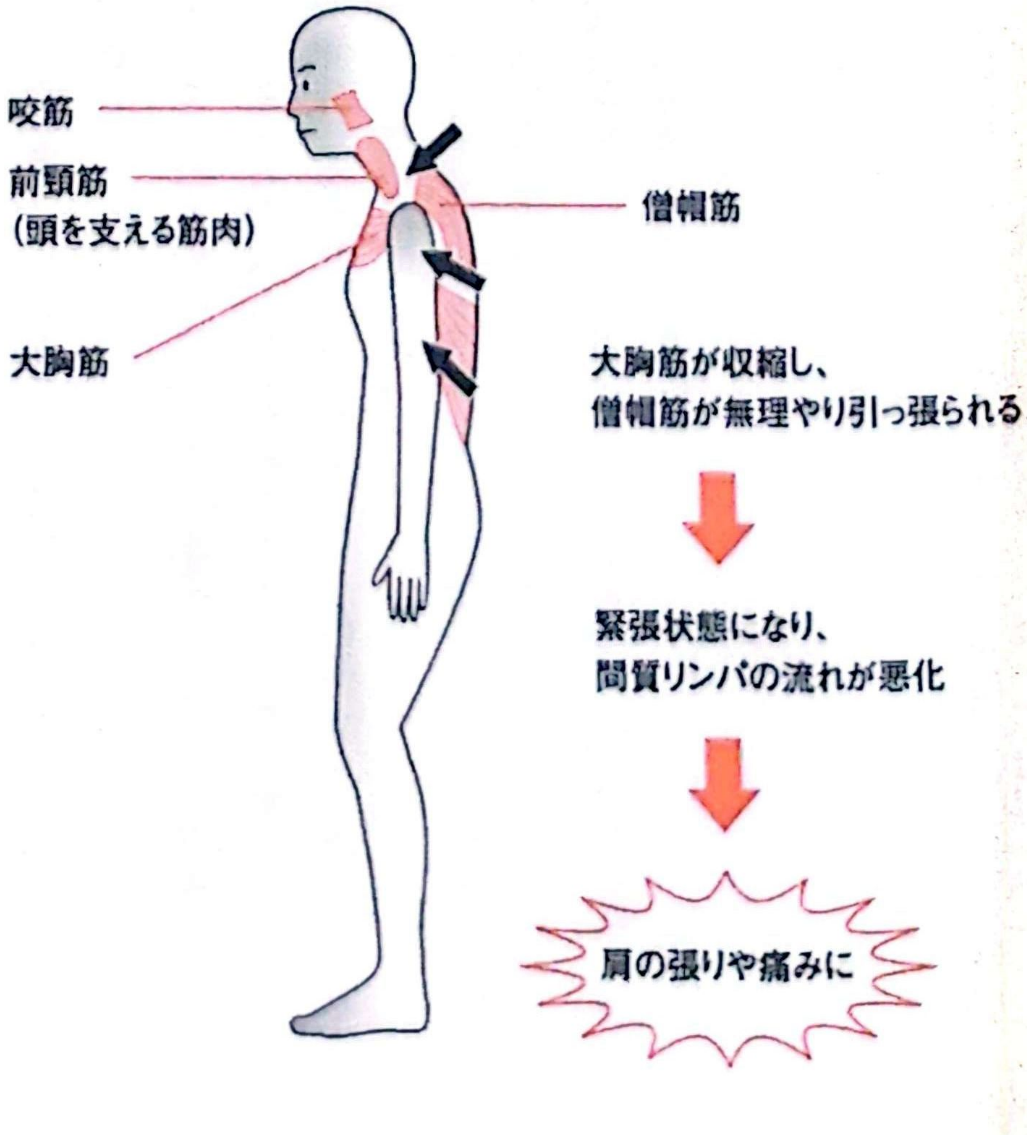
重い頭の影響を受けている前頸筋、大胸筋が疲労し、収縮すると、拮抗（きっこう）している僧帽筋は双方からぐっと引っ張られるわけです。

つまり、頭を支える役目を担っている筋肉は硬くなりやすい状況にあり、なかでも僧帽筋は引っ張られて緊張し、動かなくなってしまうのです。

CamScannerでスキャン

肩こりが起こる仕組み

重い頭を支えているのが首の前側にある前脛筋などの筋肉。
この前脛筋が頭を引っ張ってしまうと首が前方に倒れ、姿勢が悪くなる。
すると……



CamScannerでスキャン

筋肉が引っ張られて緊張する。

こう聞くと、ちょっと不思議に思うかもしれませんね。

じつは**筋肉は、縮んだままでも、引っ張られたままでも緊張します。**大事なことなので何度もお伝えしますが、筋肉は収縮したり膨張したり、つまり縮む、ふくらむ、をリズムよく繰り返し、体液（間質リンパ）がポンプされることで筋肉はやわらかく保たれます。

CamScannerでスキャン

肩こり、腰痛は日本人の国民病

ここで、ひとつのデータをご紹介したいと思います。

参照したのは、厚生労働省が昭和61年から日本人の生活全般を定期的に調べ、毎年、発表している「国民生活基礎調査」です。

その調査項目のひとつである「身体の悩みでもっとも深刻な症状」のランキングを見てみると、**長年にわたって「肩こり」と「腰痛」が1位、2位**になっているのがわかります。

調査対象である若者から高齢者まで、まんべんなく上位に入っている症状は他にあまりありません。

言わば「肩こり」「腰痛」は国民病。その原因は一般的に、長時間のデスクワーク、スマホの利用、公私に渡るさまざまなストレス、運動不足など、日常生活における

生活習慣にあるといわれています。

ですが私は、すべてが「肩こり」「腰痛」の原因となっているわけではないと思っています。

というのも、日本で暮らす人々をこれだけ悩ませている「肩こり」「腰痛」ですが、海外、とくに欧米の文化圏に目を向けると「肩こり」は体の不調としてはさほど注目される症状ではないからです。

痛みや違和感を訴える人もいますが、その説明は「首が痛い」「背中から肩にかけてしびれがある」など、具体的なもの。日本人が感じる「肩が重い」「肩甲骨全体がしんどい」というような「肩こり」を訴える人は少ないそうです。

なぜ日本人に肩こり、腰痛が多いのでしょうか?

この答えは、筋肉の使い方にあります。

CamScannerでスキャン

日本人は、文化的に縮ませる筋肉である「屈筋」を使う暮らし方をしています。

一方、**欧米人の暮らしを見てみると、伸ばす筋肉である「伸筋」を使った動きが多くなっている**のです。

例えば、農作業に使うクワを見てみても、違いがはっきりとわかります。

日本人は、クワを振り下ろし、土に入れて、ぐっと引き起こして畑を耕していきます。ところが、欧米で使われているクワは、土に入れた後、押し上げて土を耕すように発達しているのです。

当然、持ち方によって、同じ農作業でも使う筋肉は変わってきます。

日本人は屈筋で引っ張り、欧米人は伸筋で押し出す。

ノコギリも同じです。日本人にとってノコギリは引いて切るもの。しかし、欧米で使われているノコギリは押して切る道具です。

視点を変えて、挨拶を見てみましょう。

CamScannerでスキャン

日本人は「こんにちは」とおじぎをし、欧米人は「ハロー」「チャオ！」と手を挙げます。この時、欧米人の体は自然と胸を開いた状態になっています。

屈筋を使うおじぎと伸筋を使うハロー。

私たち日本人は、生活習慣から屈筋優位になる生活をしているのです。

日本人は屈筋優位なこともあり、こうした猫背の姿勢が習慣化しています。大胸筋はぎゅっと縮み、僧帽筋はぐいっと引っ張られ、そのまま長期間放置される。固まったまま動かないことほど、筋肉に与えるダメージが大きなものはありません。

CamScannerでスキャン

マッサージをするほどに、肩こり、腰痛は悪化する！

とはいえ、筋肉をゆるめる＝マッサージやストレッチと誤解しないでくださいね。強いマッサージやぐいぐい伸ばすストレッチは、私から見れば病人に追い打ちをかけるような行いに思えます。

肩こりや腰痛をやわらげるために、多くの方がマッサージに頼ることでしょう。専門の治療院だけでなく、繁華街やオフィス街にはマッサージの看板があちこちに掲げられています。

入店すれば、それなりの研修を受けた担当者があなたをうつ伏せに寝かせ、「こっている」と訴えた部位を揉んだり、押したり、叩いたりしてくれるはずです。こりを強く感じている人は、思い切り体重をのせて、ぎゅうぎゅう、ぐりぐりと

CamScannerでスキャン

やってくださいとお願いしているかもしれません。

たしかに、マッサージは気持ちいいものです。

ぐいぐいと揉まれ、押され、仕上げにとんとんっと叩かれれば、なんとなく患部が軽くなったような気がします。

しかし、あなたが**「イタ気持ちいい」と感じている時、筋肉には大変なことが起こっています。**緊張して張り詰めた筋肉の筋繊維は断裂しているのです。

よく繊維の多い硬いステーキ肉を焼く前に、叩いたり、揉んだりしてやわらかくしますよね。マッサージは筋肉に対してこれと同じことをしているようなもの。

筋繊維が細かく断裂することで、当然、患部はやわらかくなります。

しかし、これは一時的によくなるだけにすぎません。

あなたの体は、すぐに筋繊維の修復に取りかかります。再生した筋繊維は、以前よりも硬くなる特質がありますから、**マッサージを受ければ受けるほど、こりを感**

じている部位の筋肉はどんどん硬くなってしまうのです。

ちなみに、翌日の揉み返しは筋繊維が損傷したことによる炎症の痛みです。

しかし、これはマッサージで商いをする側にとってはおいしい話です。マッサージを受けると、一時的にとはいえこりや痛みが解消されます。お客さまはマッサージの心地よさを知っていますから、こりを感じたらまた来店してくれます。

ですが本人の体の動かし方、生活習慣は変わりません。つまり、

マッサージを受けてよくなる
↓
生活習慣は変わらず、筋肉がさらに硬くなる
↓
よりやっかいなこりや痛みを感じて、マッサージを受ける

CamScannerでスキャン

このループを永遠に繰り返すことになるわけです。気持ちがよいので麻薬のようにクセになってしまいます。

もし、あなたが通っているマッサージ店があるなら、一度、肩こりでつらい時、肩をどの方向に回せばよいか聞いてみてください。

その時、どのようなアドバイスをしてくれるでしょうか？

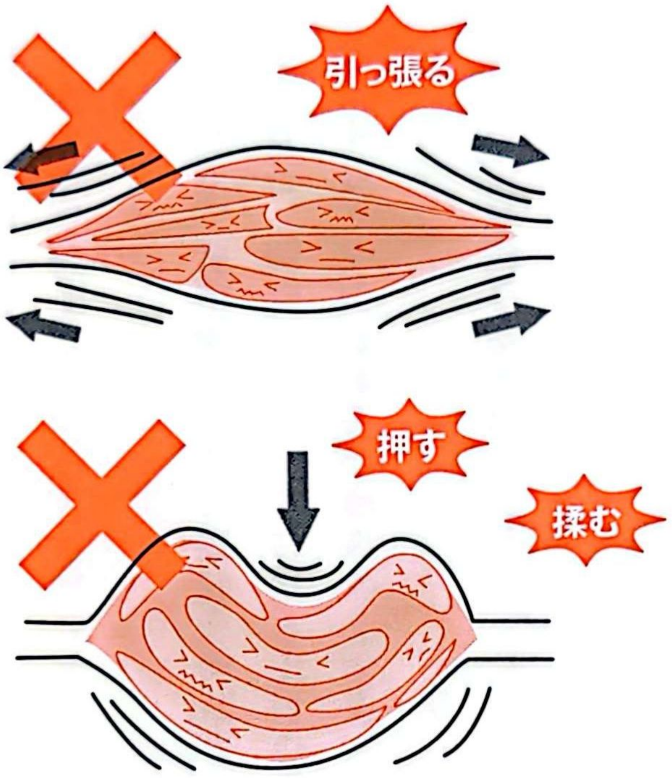
こりの仕組みを理解している人ならば、

「肩を後ろ回ししてみてください」

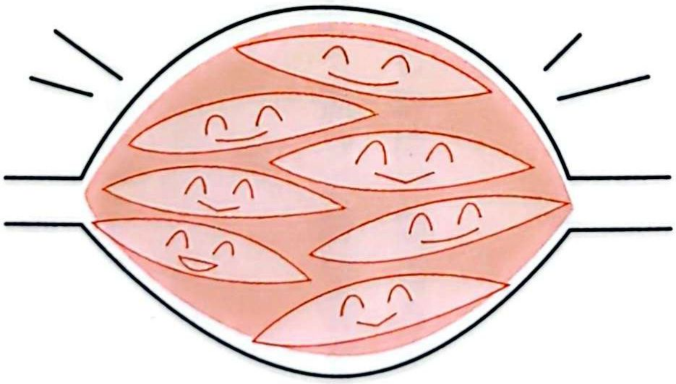
といった提案をしてくれるはずです。

日本人は、頭の重みに引っ張られて基本的に猫背気味です。このため、肩も前側に入り込んだ巻き肩になっています。

筋肉をゆるめると、筋肉内の圧力が抜ける



筋肉が縮まって硬くなり、老廃物が排出されなくなると、
筋肉はパンパンに張り、筋肉内の圧力が高くなる。
そんな状態で押したり、揉んだり、引っ張ったりしても逆効果になる。



筋肉をゆるめると筋肉が膨らみ、
内部の圧力が低い状態になる。

CamScannerでスキャン

このように前側に巻いている肩を前回ししても、筋肉はまったくゆるみません。
基本的には縮んでいる方向とは逆側に動かすこと。
肩こりで言えば、後ろ回しをすることでさまざまな筋肉が動き、多少、肩がラクになっていきます。

3大原則は揉まない、押さない、引っ張らない

では、筋肉をゆるめるために、ストレッチを行うとどうなると思いますか？

ストレッチには体をやわらかくするイメージがあります。たしかに、肩こりをほぐそうと、両腕をぐっと上に引き上げたり、ひじをたたんで引っ張って肩甲骨を伸ばしたり、普段動かさない部分を伸ばすと心地よいものです。

ですが、残念ながらそれもマッサージと同じく効果は一時的なものです。慢性的に硬くなった筋肉をストレッチでさらに伸ばしても意味がありません。筋肉は膨らむどころか、つぶれてしまいます。

なぜなら、**ストレッチで伸びるのは筋肉ではなく、筋肉の束を覆う筋膜**だからです。筋肉はかえって、負荷に対する反射でより強く収縮してしまいます。

CamScannerでスキャン

これは筋肉の中にあって、筋膜の伸び具合を感じ取る筋紡錘の働きによるもの。筋紡錘は筋膜が激しく伸ばされたことを感知すると、反射的に引っ張り返す力を働かせます。

これは伸ばされすぎることでケガをしないために、体にもともと備わった予防反応でもあります。

つまり、ストレッチでぐいぐいと筋膜を伸ばすと、つながっている別の筋肉との間に引っ張り合いが始まるということ。

例えば、肩こりを軽くしようと腕を胸元に引き寄せる僧帽筋のストレッチをしたとしましょう。

その際、僧帽筋とそこにつながっている筋肉がゆるんでいれば問題ありませんが、硬いままでは互いが引っ張り合って緊張が高まってしまいます。

すると、こりを感じている僧帽筋を伸ばしてリラックスするつもりが、過緊張によって周辺の筋肉ともども、ますます硬くしてしまうのです。

とはいえ、ストレッチによい効果がまったくないわけではありません。筋肉には

力を入れてから抜くことで、ゆるむという性質があります。
その点、ストレッチは筋膜を引っ張り、筋肉が収縮するので力を入れるという作用が働き、ストレッチ後は多少筋肉をゆるめることができます。
そういう意味では、まったく動かさないよりもストレッチをしたほうが、硬さを軽減させる効果があると言えます。
ただし、ぐいぐい引っ張るのではなく、ほんの軽い力で伸ばすこと。心地いいなと感じられるくらいで留めておくことが大切です。

こりや痛みに対して、

1．運動や筋トレで筋肉を硬くしない
2．揉まない、押さない、引っ張らない

まずはこの2つを心がけるだけで、あなたの筋肉はやわらかさを取り戻し、変わり始めます。

CamScannerでスキャン

1章のまとめ

こりや痛みは、筋力をつけても解消できない

筋トレやジョギングで体力をつけても、疲労防止にはならない

体を鍛えると筋肉が硬くなり、体液の循環が滞る

こりや痛み、疲れを解消するためには、筋肉をゆるめること

CamScannerでスキャン

第2章

知っているようで知らなかった「リンパ」の正体

CamScannerでスキャン

人間の体の6割は水でできている

すでにお伝えした通り、血液やリンパといった体液の循環が健康的な体をつくります。

その理由は、

- **人間（成人）の体の約6割が水分でできていること**
- **体を構成する60兆個の細胞一つひとつが、水分で満ちていること**

体内の大部分を占める水分＝体液の状態がよく、スムーズに循環していれば、それだけで健康が保てるのです。

人間の体内にある水分のうち、**およそ3分の1は血液、リンパなどの体液となっ**

て体の隅々にまで循環しています。その4分の1が血液であり、残り4分の3が「リンパ」です。

リンパも体液のひとつですが、じつはリンパには2種類あるのをご存じでしょうか。

ひとつは**「管内リンパ」**。

一般的にリンパマッサージなどで「リンパ」と呼ばれているのは、こちらのリンパ管を通るリンパ液のことです。

そしてもうひとつ。本書で注目したいのは**「間質リンパ」**です。

CamScannerでスキャン

細胞レベルで健康を支える「間質リンパ」の実力とは？

間質リンパは血液とともに流れていて、血管内に留まっている間は血しょうと呼ばれます。

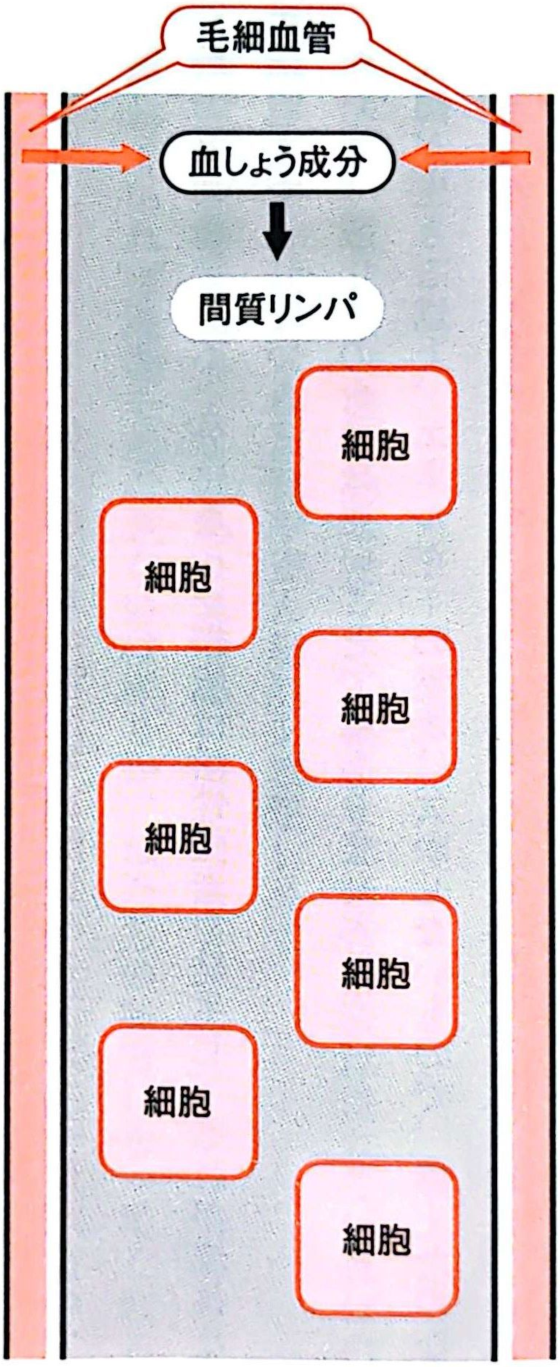
心臓から送り出された血液は、毛細血管に達すると血管の薄い壁から血しょう成分が押し出され、細胞の間に広がっていきます。

この**押し出された血しょう成分が間質リンパ**。一つひとつの細胞は間質リンパに浸されている状態にあります。

細胞は間質リンパから酸素と栄養素を受け取りエネルギーを発生し、二酸化炭素を排出します。燃焼しているのです。不足すると細胞に栄養が行き渡らないで毒性

CamScannerでスキャン

細胞と細胞の間は間質リンパで満たされている



毛細血管から染み出した
黄色い体液（血しょう成分）が間質リンパという。
各細胞は間質リンパに浸されている状態を
イメージするとわかりやすい。

CamScannerでスキャン

の強い酸化物を発生し、細胞が傷ついたり、さまざまな病気を引き起こしたりするきっかけになってしまいます。

同時に、細胞から排出される老廃物や疲労物質、二酸化炭素、病原体などの異物を外に持ち出す役目があります。

つまり、**間質リンパは、私たちの健康を細胞レベルで支える体液**なのです。

酸素と栄養素が不十分になった細胞は活性酸素を発生し、それが流れないと周りの細胞を酸化していきます。

ただし、酸化そのものは悪いことではありません。

人間が生きる以上、エネルギーの燃焼は欠かせないもので、燃えたのならば酸化物が出るのは当然だからです。

問題はどちらかといえば、老廃物である活性酸素などの酸化物が流れていないことにあります。細胞から排出されなくなることです。

そうなると、活性酸素は留まっている周辺の細胞までも酸化させていきます。老

化を進める原因になります。

これが皮膚で起きればシミやシワとなり、筋肉で起こればこりや痛みを引き起こす一因にもなります。

だからこそ、筋肉をゆるめてポンプの力を取り戻すことで、体液の循環を回復する必要があるのです。

生きている以上、酸化物はたくさん出ます。活性酸素は流れていれば白血球と協力し、リンパにある病原体やがん細胞を攻撃します。

活性酸素を恐れることはありません。

流れていれば問題を起こさないばかりか、私たちの味方になってくれるのです。

CamScannerでスキャン

疲れているのに、なぜ人は動けるのか？

体液と筋肉の関係について、興味深い話があります。

多くのみなさんは、毎朝、体液が流れ出すことで起こる体の変化をじつは体験しているのです。

例えば目覚めると「なんか、体がだるいなぁ」という朝が増え、「自分も歳を取ったんだな」と思ったことはありませんか？

なんだか首は硬いし、肩はこりこり、腰も重たい。

でも、休めない。

「仕事に行かなければ」

CamScannerでスキャン

「子どものお弁当を作らなくては」

そんなふうに思って起き上がり、ふーっとひと息。

寝床からゆっくりと動き出し、顔を洗って、トイレに行って、何かひと仕事し始める……。すると、不思議なもので**起き抜けのしんどさは軽減**されていきます。

そして、朝ごはんを食べる頃には、「今日も1日始まったな」と気持ちを新たにしているのではないでしょうか。

動き出すと、意外と動ける。

じつは、ここに「筋肉」と「体液」の2つのポイントが集約されています。

それはしんどくても動き出すと、案外動けてしまうのは、「筋肉がゆるみ」「体液が流れる」からです。私たちの体は、こうして体内を整える力を持っているのです。

大げさにいえば、自己治癒力という言葉になりますが、私たちの体は元気に生きられるよう、本当によくできています。

CamScannerでスキャン

リンパは免疫にもかかわっている

ちなみに、細胞から排出された老廃物を受け取った間質リンパのうち、9割は毛細血管内に戻ります。そして、静脈に戻り、心臓に戻っていきます。

そうではない1割は、**静脈に沿って走るリンパ管**と呼ばれる管に集められます。リンパ管は毛細血管よりも吸い込み口が広くできており、バクテリアなどの病原体を通すことができ、**有害な物質が血管に戻らないような仕組み**になっています。リンパ管内に吸い込まれ、リンパ液に包まれた病原体に対しては、白血球に含まれる免疫細胞が攻撃を仕掛け、私たちの健康を守ってくれます。

リンパ管を流れる管内リンパは、ひとことで言うと免疫系。免疫機能と密接に結びついています。

例えば、体内に異物が入ってしまった時、それを処理するために毛細血管の小さい穴から白血球が出動します。白血球が異物を捉えると、そのままリンパ管へ。流れに乗り込み、リンパ節で処理されます。

異物が多いと白血球は間質リンパ内で自爆し、炎症性物質が放出されます。それによって血管の透過性が高くなり、さらなる白血球の応援を呼び、局所で炎症が起きます。感染部位とリンパ節で炎症が起こるのです。

この時、白血球はウイルスを捉えて、静脈には再吸収されず、リンパ管を流れていきます。これが、がん細胞ならばリンパ節に運ばれ、そこでキラーT細胞などによって攻撃され、死滅するわけです。

ところが、時として死なずに生き残ってしまうこともあります。これが、**がんのリンパ節転移**となるわけです。

また、病気による炎症も感染部位とリンパ節で発生します。

風邪など、病原体が体内に入ると熱が出ます。これも白血球などの免疫系が異物を捉え、自爆することによって炎症物質を出し、白血球が活性化するために起こるのです。

太ももの内側やアゴの後ろ、首元にごりごりしたコブができることがありますよね。それというのも、そこにリンパ管の集まるリンパ節があるからです。

リンパ節はリンパ管を通る異物を処理するフィルターのようなもの。ここに異物を攻撃する免疫細胞と病原体などが溜まりさかんに処理されるため、ごりごりとした塊となり、戦いによって熱が生じているのです。

こうしたリンパ節は全身に８００以上あるといわれ、なかでも鎖骨の上、脇の下、足の付け根、ひざの裏に大きなリンパ節があります。

体が健康な状態であれば、リンパ管に運ばれた異物はリンパ節で処理され、分解されるようにできているのです。

CamScannerでスキャン

時には、この免疫系の働きが私たちを苦しめることもあります。

その代表例が花粉症です。

花粉は粘膜を通って体内に入ると、異物として白血球に取り込まれます。そこで免疫系が処理をしては自爆を繰り返すことで、炎症が起こり続けるわけです。

この刺激によって鼻がムズムズし、目が痒くなり、人によってはのどの腫れや頭痛という症状が出ているのです。

CamScannerでスキャン

「リンパマッサージ」ではなく「リンパケア」と呼ぶには理由がある

一般的なリンパマッサージでよく言われる「リンパを流す」とは、このリンパ管やリンパ節に集まった〝ゴミ〟を流す作業のこと。

血管を上水管とするなら、リンパ管は下水管。 血管に回収しきれなかった大きなゴミを運搬するルートです。

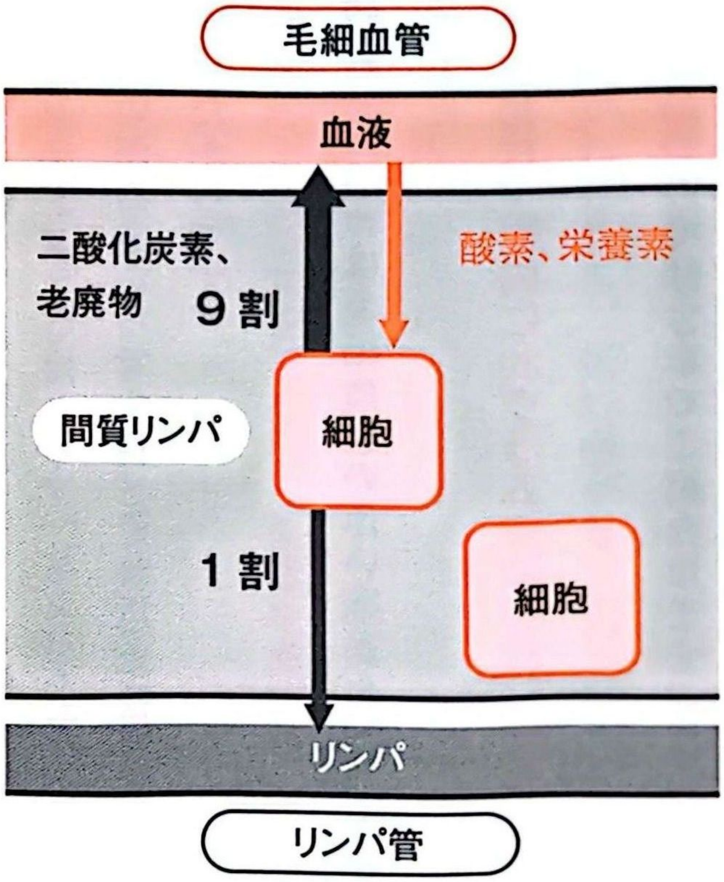
でも、ここであることに気がつかないでしょうか？

管内リンパは体液全体の流れの1割にすぎません。**全体を握るのは間質リンパ**なのですから、この流れを整えるほうが、体全体の健康を高める上で効率がいいのではないか？　ということです。

下水管の詰まりを取り除くことも大切ですが、そもそもの体液の流れをよくして

CamScannerでスキャン

間質リンパは細胞に栄養を届け、老廃物を排出する



各細胞は間質リンパから酸素と栄養素を吸収し、
間質リンパへ老廃物と二酸化炭素を排出する。
老廃物の一部はリンパ管に流れるが、
細胞をリフレッシュさせる役目のほとんどは
間質リンパが担っており、
そのためその流れが滞るとこりや痛みの原因となる。

CamScannerでスキャン

しまえば上水管、下水管ともに詰まることはなくなります。

とはいえ、従来のような、押したり、揉んだりするリンパマッサージでは、残念ながら「間質リンパ」の循環を促すことはできません。

私が「リンパマッサージ」ではなく、「リンパケア」と呼ぶのは管内リンパと区別したいという思いがあるからですが、それ以上にマッサージでは効果が極めて少ないことがわかったからです。

先ほど、「間質リンパ」は毛細血管の薄い壁から押し出された血しょう成分であるとお伝えしました。

この流れを促すには、筋肉に20グラム未満の弱い刺激こそ有効なのです。

具体的なやり方については3章でご紹介しますが、マッサージのような強い刺激ではかえって筋肉を緊張させてしまい、流れが悪くなることを覚えておいてくださいね。

CamScannerでスキャン

リンパを整えたら小顔になった！

ある意味、筋肉は体液を通す「ホースの束」とも言えるでしょう。
こりとは、筋肉がねじれて、折れ曲がり、引っ張られていることで、間質リンパの流れが滞った状態です。
もちろん、〝ねじれたホース〟であっても体液は流れていますが、リンパケアの狙いは**筋肉をゆるめ、ねじれをなくし、正常な循環を取り戻す**ことにあります。
この流れをスムーズに保ち、きちんと栄養と酸素を運び、老廃物や疲労物質を排出していれば、細胞は元気でいられます。そして、細胞が元気ならば、筋肉も元気で、体も元気でいられますよね？
老廃物をスムーズに排出できる体であれば、いつまでも健康的で、老化知らずの体になれるということです。

CamScannerでスキャン

実際、「リンパケア」を始めた方からさまざまな声が寄せられています。

- **肩こり、腰痛がよくなった**
- **疲れにくくなった**

というのはもちろんのこと、

- **リフトアップした**
- **小顔になった**
- **抜け毛が減った**

などといった報告もあります。

CamScannerでスキャン

心臓が血液を、筋肉が間質リンパを循環させる

重要な役割を担っている間質リンパですが、血液にとっての心臓のようなポンプの役割をするのが筋肉です。

間質リンパを循環させているのは、筋肉のポンプ活動です。

ふくらみ、縮む、を繰り返すことで、ポンプのように体液を取り込んだり、吐き出したりしています。体液を循環させるために、ポンプである筋肉をやわらかく保つ必要があるのです。

例えば、タオルを例に考えてみましょう。

濡れたタオルをギュッと絞ると、水がジュワーと出てきます。その固く絞った状態のまま水に浸しても、ほとんど水を吸収しません。

CamScannerでスキャン

では、絞った手をゆるめて、ふんわりとさせた状態で水に浸すとどうなるでしょうか？　今度はたっぷりの水を素早く吸い込みますよね。

筋肉も同じです。硬くなるとポンプの力が落ちます。

がちがちになった筋肉は、ふくらみ、縮む動きが乏しくなり、間質リンパを取り込んだり吐き出したりすることができなくなるのは、もうおわかりですよね。

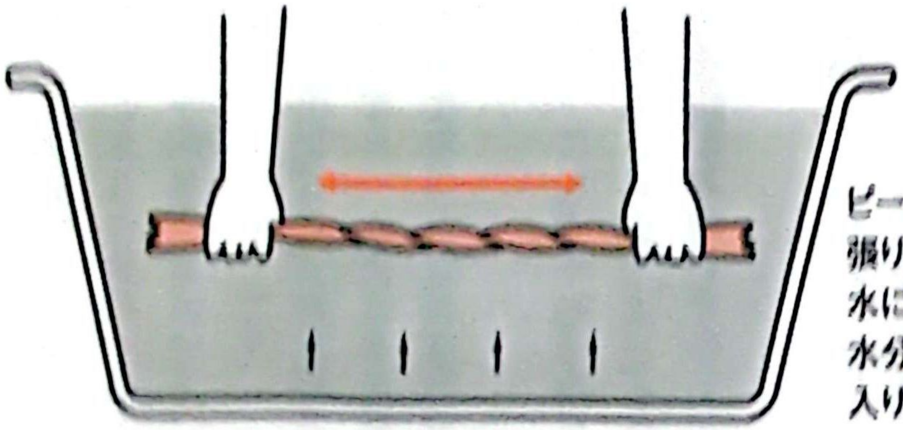
筋肉は新しい間質リンパを吸い込むことができないと、新鮮な酸素と栄養素を得られず、老廃物を排出することもできません。すると、疲労物質が溜まっていき、筋肉のこりを助長する循環障害を引き起こし、硬くなります。

その結果、ダメージを受けるのは筋肉を取り囲む筋膜です。

じつはこりや痛みは筋肉で起こっているのではありません。痛みの正体は、筋膜が引っ張られたり、傷つくことで起こるのです。

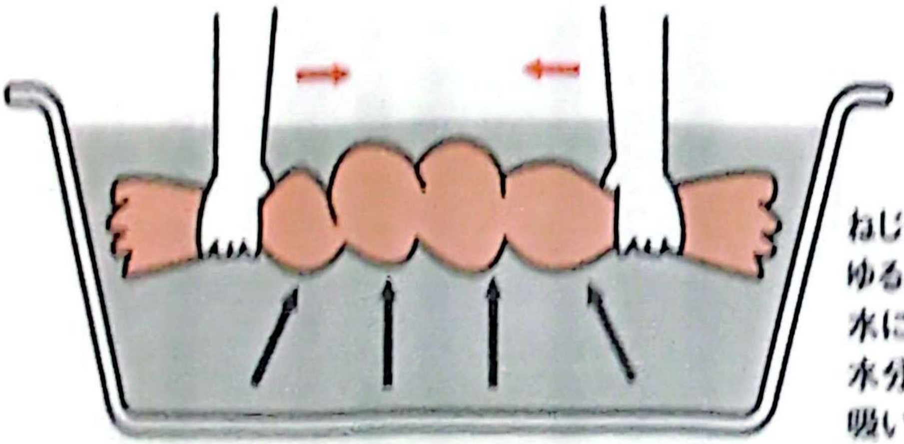
CamScannerでスキャン

硬い筋肉とゆるんだ筋肉の違いを
タオルで例えてみると…



ピーンと
張り詰めているため、
水に浸しても
水分がなかなか
入りこまない。

硬い筋肉＝タオルを固く絞った状態だと…



ねじれを解いて
ゆるめてから
水に浸すと、
水分をたくさん
吸い込むことができる。

筋肉をゆるめる＝絞った状態からタオルをゆるめると…

ゆるんだタオルがたくさんの水分を吸い込めるように、
筋肉をゆるめると栄養素や酸素をたくさん吸い込み、
細胞に届けることができる。

筋膜にも間質リンパが多く含まれていますが、ここがねじれ、折れ曲がり、引っ張られてしまうと循環が滞ってしまいます。その違和感がこりであり、あなたの感じている不快感の原因です。筋肉の細胞の苦しみが筋膜を疲弊させ、神経へと異変が伝わっていくわけです。

残念ながら、筋肉は年齢を重ねるとともに硬く収縮していきます。こりや痛みが起きやすくなったり、疲れやすくなったり、体を思うように動かせなくなったりします。

ですが、筋肉をやわらかく保ち、間質リンパをはじめとする体液が循環している状態でさえいれば、老化を恐れる必要はありません。「リンパケア」とは病気になる前に予防する体のメンテナンス、体を整えるための方法なのですから。

いよいよ次章では、アゴから筋肉をゆるめる方法について、体のさまざまな痛みや疲労、不快感に対して効果のある「リンパケア」の基本＝「さとう式筋ゆる」を紹介していきます。

2章のまとめ

筋肉がふくらみ、縮むことで、体液は循環する

リンパには「管内リンパ」と「間質リンパ」がある

間質リンパは細胞に栄養を届け、老廃物を取り出す

健康のために重要なのは間質リンパをケアすること

第3章

アゴをゆるめると、全身の筋肉がゆるみ始める

CamScannerでスキャン

重要なのにほったらかしにされていた「アゴ」

疲れにくい体、こりのない体をつくるために必要なのは、マッサージでもなく、ストレッチでもなく、もちろん筋トレでもない。大切なのは、筋肉をゆるめ、体液の循環する体をつくること……。

ここまで筋肉をゆるめる重要性についてお伝えしてきました。
では、実際に筋肉をゆるめていくためには、どのような働きかけをしていけばよいのでしょうか？

そのカギが「アゴ」にあります。

CamScannerでスキャン

緊張を強いられた時、私たちは無意識に奥歯を噛みしめています。

ストレスを感じるとなんとなくアゴのあたりが疲れていたり、こめかみ周辺が重く感じたりすることはありませんか？　そう感じる人はすでに自覚症状が表れている人です。

また、寝ている時に歯ぎしりをしている人もいるでしょう。

歯ぎしりがアゴや奥歯に与える負担は、数十キログラムから、場合によっては100キログラム以上にもなるといわれています。

歯科治療に当たっていると奥歯の表面が削られてしまっている患者さんをよくお見かけするのですが、歯ぎしりには長年かけて自らの歯を削ってしまうほどの強い力がかかっているのです。

日々負担をかけておきながら、これまであまり意識を向けられなかった場所。

それが「アゴ」なのです。

アゴをゆるめる動作は2つ

アゴをゆるめるための「筋ゆる」動作は、次の2つです。耳から肩へと上から順番にゆるめることで、効率よく筋肉をやわらかくできます。

「筋ゆる」をひと言で表すなら、筋肉をやわらかくし、体液（間質リンパ）の流れを整える動作ということです。

1. 耳たぶ回し
- **耳たぶを回す**
- **頬なで**
- **アゴゆらし**

2. 肩回し

CamScannerでスキャン

「耳たぶ回し」は、耳たぶを回す＋頬なで＋アゴゆらしの3つを合わせた動作のことを意味します。アゴをゆるめることで体全体をゆるめる基本の動作なので、よく覚えておいてくださいね。

「耳たぶ回し」はその名の通り、耳たぶを回しアゴ周辺の筋肉をゆるめていきます。早い人ではこの「耳たぶ回し」だけで肩こりが解消したり、耳鳴りや頭痛が軽くなったりすることもあります。

なぜ、耳たぶを回すと肩こりが治るのか？

じつは耳たぶ回しでゆるめているのは、咀嚼筋のなかでも「外側翼突筋（がいそくよくとつきん）」と呼ばれる顎関節周辺の筋肉です。

この外側翼突筋は、食事をし、会話をするうち、ほとんどの人が硬くさせてしまう筋肉です。寝ている間の歯ぎしりでも悪化し、ストレスの多い仕事をしている人ほど、無意識のうちに奥歯を噛みしめるのでガチガチになっています。

CamScannerでスキャン

言っておくと顎関節症の原因にもなります。

しかも、この外側翼突筋の影響はアゴだけではありません。じつは全身の筋肉のバランスを整える上で、非常に重要な筋肉だったのです。

ひとつの筋肉は必ずその両端が別の筋肉や骨とつながっていて、バランスをとりながら動いています。

例えばひざを痛めてしまい、かばうように歩いた結果、腰痛を引き起こすことがあります。

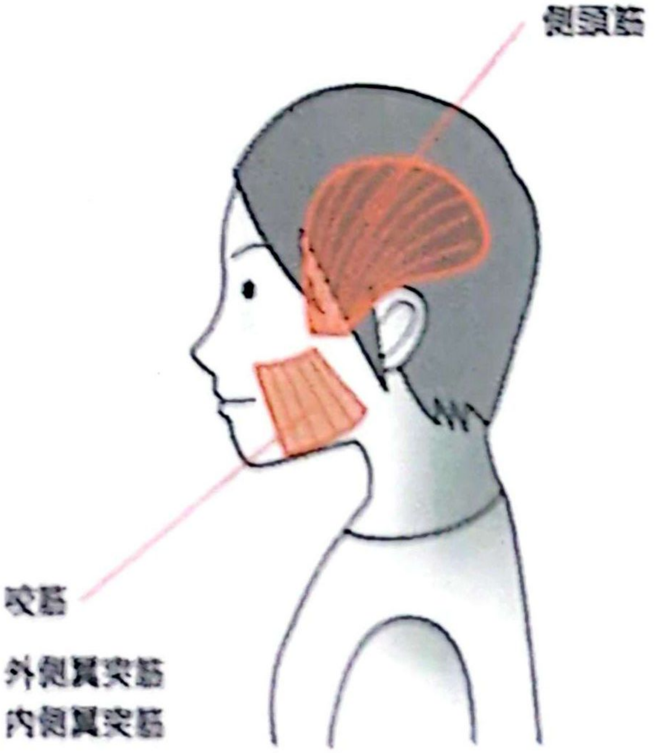
この場合、腰を治療するより優先すべきなのはひざを治すこと。なぜなら、腰の痛みはひざをかばっているために起こったものだからです。

このことは、全身の筋肉や骨がつながっていることをとてもよく表しています。

原因と痛みが出る場所は、同じだとは限らないのです。

歯科医師として顎関節症の治療に携わってきた私は、肩こりや腰痛をうったえる患者さんたちが例外なく外側翼突筋が硬くなっていることに気づきました。

咀嚼筋の収縮で
口腔がつぶれていく



咀嚼筋とは咬筋、側頭筋、外側翼突筋、内側翼突筋を指す。
緊張を感じたり、ストレスから
無意識に歯をくいしばったりすることで収縮し、
口腔がつぶれていく。

CamScannerでスキャン

そして、患部である肩や腰に直接触るよりも、外側翼突筋をゆるめたほうが患部周辺の筋肉はもとより、全身がゆるんでいくことに気づきました。

外側翼突筋が硬くなっていると、どんなに体を揉んでも、伸ばしても、筋肉がゆるまないことがわかったのです。

1. 耳たぶ回し

「耳たぶ回し」は筋肉をゆるめる基本です。1セットは10秒ほどですむ簡単なものですから、ぜひ、試してみてください。

〈全体の流れ〉

それぞれの細かい動きは後ほど紹介しますが、「耳たぶ回し」全体の流れは、次のようになります。

CamScannerでスキャン

耳たぶを回す　4回

↓

頬なで　4回

↓

耳たぶを回す　4回

↓

アゴゆらし　左右4回＋前後4回、アゴを前に突き出して大きく開ける

耳たぶを回す

〈手順〉

1．左右の耳たぶの付け根を軽くつまむ。

2．後ろ側にくるくると4回、ごく弱い力で回す。

とくに注意していただきたいのは力加減です。

CamScannerでスキャン

耳たぶの回し方

1

耳たぶのつまむ位置は、
口を開けた時にくぼみができるところ。
鉛筆を持った時に落ちるか落ちないか
というぐらいの弱い力を目安に。

2

持ち上げる目安は、
フッと軽くなったと感じる位置がベスト。

CamScannerでスキャン

耳たぶを回すと聞くと、耳たぶをぐいっとつかんでぐるぐる回したくなるかもしれませんが、これはNGです。とにかく弱い力でホールドし、やさしくしっかりと回します。

頬なで

〈手順〉

1．両手のひらを頬に当て、頬骨からエラにかけてごく弱い力でサッサッとなでる。4回行う。

この動作は、頬をなでることで咀嚼筋を軽くゆらし、間質リンパを循環させるためのものです。

噛むための筋肉である咀嚼筋は、前述したように咬筋、側頭筋、外側翼突筋、内側翼突筋の4つの総称を指しますが、そのうちの咬筋を軽くゆらし、ゆるめていき

頬なでの方法

両手のひらを頬に当てて、
頬骨からエラに向けて
ごく弱い力でサッサッと4回なでる。

ます。
顔の筋肉は薄いので、触れているか、触れてないかぐらいのやさしさを心がけましょう。なでた後にほんのり温かくなるのを感じたら成功です。

アゴゆらし

〈手順〉

1．下アゴを「イー」と前に突き出し、後ろに引っ込める。
この前後の動きを4回行う。

2．下アゴを左に右に4往復させる。

3．最後にもう一度下アゴを前に突き出してから、
「アー」と大きく口を開ける。

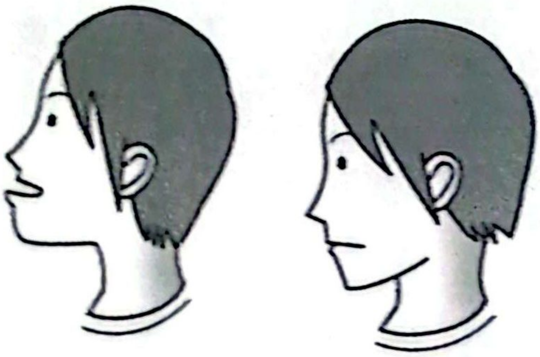
4．1～3を3セット行う。

食事中をはじめ、私たちは奥歯ばかりを使う生活をしています。ストレスを感じ

CamScannerでスキャン

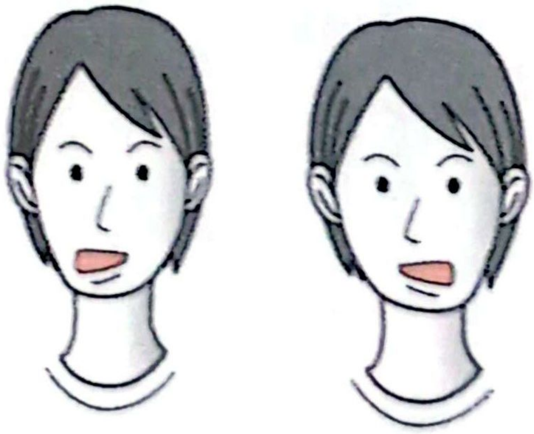
アゴゆらしの方法

1



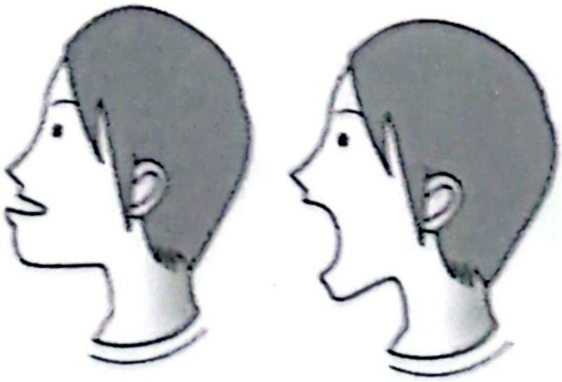
下アゴを前に
「イー」と突き出し、
後ろに引っ込める。
これを4回繰り返す。

2



下アゴを左右にゆらす。
左、右を1往復として
4往復行う。

3



下アゴを前に
突き出してから、
「アー」と大きく口をあける。
1～3を3セット行う。

CamScannerでスキャン

た時、踏ん張る時、どちらも奥歯を噛みしめています。アゴ周りの筋肉はつねに緊張を強いられています。

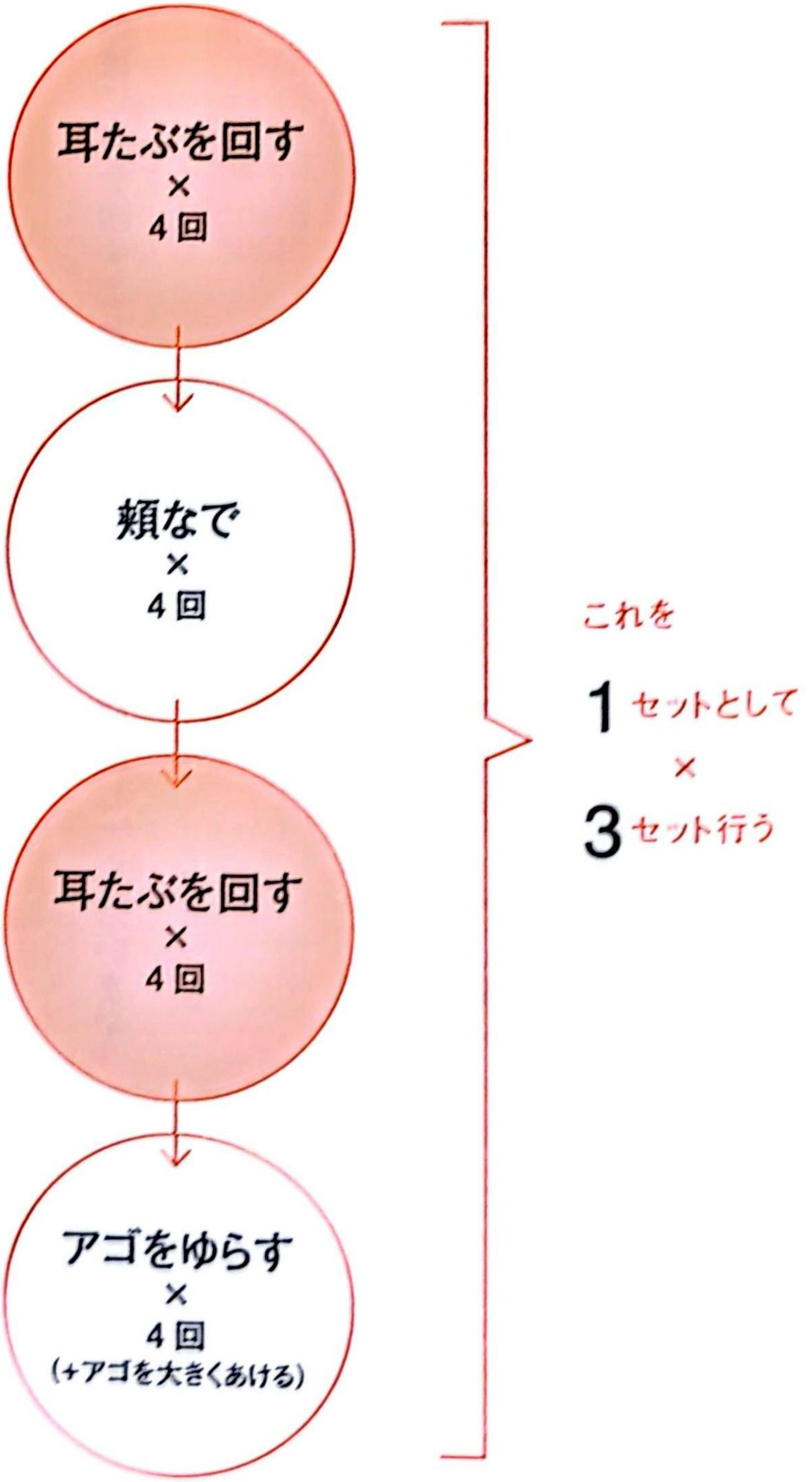
そこで普段あまり使っていない犬歯、小臼歯を動かすことで間接的に振動を与え、アゴの周りの筋肉をゆるめていくのがこの動作です。

「アゴゆらし」を「耳たぶ回し」の後に行うのは、耳たぶ回しでゆるんだ外側翼突筋、咬筋、側頭筋といった咀嚼筋をさらにゆらし、ふにゃふにゃにするためです。

その結果、アゴ周辺の筋肉とつながっている首や肩の筋肉もゆるんでいきます。

この動作には、続けるうちに**アゴのたるみが引き締まる**といううれしい効果もあります。

「耳たぶ回し」の流れを
もう一度確認しよう！



CamScannerでスキャン

耳、アゴ、肩を連動させて動かすのがポイント

最後に肩を回すことで筋肉をゆるめる「肩回し」を行います。

2. 肩回し

〈手順〉

1. 両ひじを垂直に曲げて、体の真横で肩の高さまで上げる。手のひらは内側に向けて、下アゴを前に突き出す。
2. 1のままひじを後方に4回ほど回す。ひじ関節で円を描くように。
3. 肩を8回後ろ回しにして1セット。これを4セット行う。

CamScannerでスキャン

耳から首（咬筋、広頸筋）、胸（大胸筋）、上腕二頭筋（力こぶの筋肉）、ひじ、指先までを一本のラインでとらえるのがポイントです。ひじや肩をそれぞれ単体で動かすのではなく、耳を支点に、縄跳びの縄を回すように。鎖骨も、肩甲骨も、腕も、肩も、胸も一緒にゆらすようなイメージで行いましょう。

肩回しの方法

1

両ヒジを垂直に曲げて、
体の横の位置で
肩の高さまで上げる。
手のひらは内側に向けて、
下アゴを前に出す。

2

ヒジを4回後ろに回す。
耳から指先までラインで
つながっているイメージを
持ちながら行うこと。

ヒジだけを回すように。

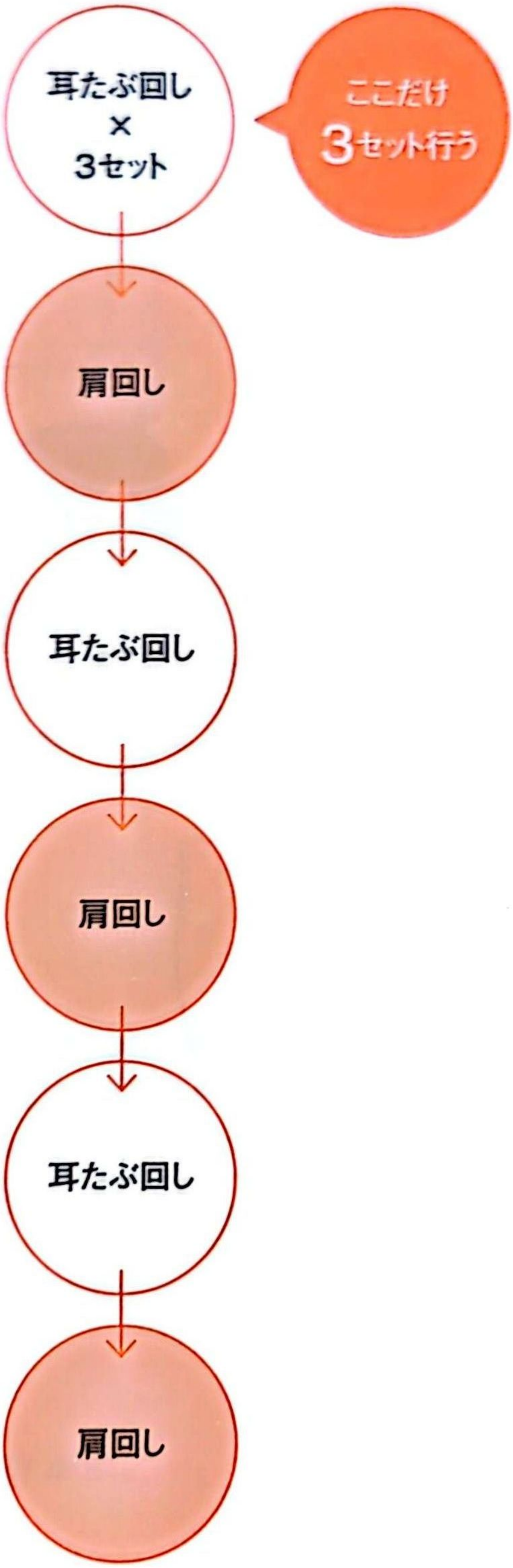
CamScannerでスキャン

3

肩を8回後ろに回す。
耳を支点に綱が
かかっているとイメージし、
これを縄跳びのように回す
イメージで行うのがポイント。
全4セット行う。

CamScannerでスキャン

アゴをゆるめる「筋ゆる」は
耳たぶ回しと肩回しを交互に行う



アゴをゆるめる「筋ゆる」の2つの働きをまとめると、

耳たぶ回し＝顎関節周辺、咀嚼筋をゆるめる技術
肩回し＝口腔と手の末梢のラインを連携させてゆるめる技術

になります。

CamScannerでスキャン

筋ゆるの3つのポイントを覚えよう

そもそも私たちは筋肉を動かすことはできても、意図的にゆるめることができません。というのも、筋肉を収縮させる指示ではできても、ゆるめなさいと伝える命令系統は備わっていないからです。

では、どうすればゆるむように促すことができるのかといえば、ポイントは3つあります。

1．弱い力で行う
2．周囲の筋肉を動かすことで、狙った筋肉をゆらす
3．ゆっくりと息を吐く

CamScannerでスキャン

脳は弱い力にこそ反応する

ひとつ目は「耳たぶ回し」のように、**なでる、触れる、ゆらすという弱い刺激を与えて脳に信号を送る方法**です。

そもそも、筋肉には強い刺激に対して身構えてしまうような性質があります。

例えば、ストレッチ。無理やり筋肉を伸ばそうとすると、かえって筋肉が緊張して伸びきらないことがありますよね。

これは、強い力に対して引っ張り返す力が働いてしまうからです。弱い刺激を与えてこそ、脳は全身をゆるめようとします。

ではなぜ、脳は弱くやわらかい刺激ほど拾うのでしょうか？

それは、こんなイメージをふくらませていただけるとわかりやすいでしょう。

CamScannerでスキャン

ざわざわとにぎやかな雑踏で、隣の人からぼそぼそとした声で話しかけられたら、あなたはどうするでしょうか。

「え？」と聞き返しますよね。

そして、相手の声により集中し、反応しようとします。

同じように、私たちの脳は弱くやわらかな刺激にこそ、一生懸命反応しようとします。ぼそぼそ声を聞きとろうとするように、強い刺激よりも弱い刺激を選択的に拾おうとします。

その時全身の感覚は集中し、研ぎ澄まされ、感度のよい状態になっています。

そのため弱い刺激を与えるほど、効果的にゆるめることができるのです。

弱い力の目安は20グラム未満

2章でも触れましたが、弱い力は**1平方センチメートル当たり20グラム未満の圧力を目安**にしてください。

この20グラムとは、**毛細血管から血しょうが染み出してくる圧力**です。血管内は1平方センチメートル当たり約20グラムの圧力がかかっているので、それ以上の圧力をかけると体液が押し戻されてしまうのです。

20グラム程度だったらよいということではなく、20グラムでアウトです。20グラム未満のできるだけ弱い力で触れてください。

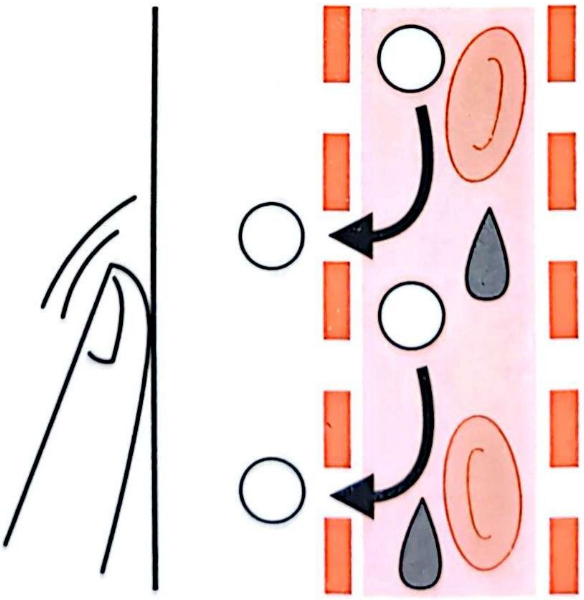
間質リンパは血しょうが細胞間に染み出した体液のことでしたよね。

揉んだり、押したり、引っ張ったりをおすすめしない理由は、強い圧力によって間質リンパが循環しなくなるためです。間質リンパを循環させるために、20グラム

CamScannerでスキャン

20グラム以下の圧力で
間質リンパが出てくる

調理用のはかりを使えば、
20 gの圧力を体感できる。
指をおいて力加減を
20 gに調整してみよう。



間質リンパを
毛細血管と細胞の間で
自由に行き来させるには、
できるだけ弱い力が必要。
押すよりも、
なでるぐらいの力で
触れるのがコツ。

CamScannerでスキャン

を超えない圧力を死守しましょう。

とはいえ、20グラムの圧力がイメージしにくいかもしれません。その場合は、調理用のはかりで実感することができます。

調理用のはかりに指先1本で触れて、針が20グラムを指す時の力加減が目安です。想像以上に弱い力なので、ぜひ一度、実際に確かめていただければと思います。

弱い力で触れてくださいとお伝えすると、多くの方が「効いているのかどうか不安になる」とおっしゃいます。ですが、**弱い力でなければダメ**なのです。

行っているうちに物足りなくなってだんだん力が入ってきてしまうので、つねに20グラム未満の力加減を意識してくださいね。

CamScannerでスキャン

筋肉には「同期同調」の法則がある

筋肉はその両端で他の筋肉につながっているので、周囲の筋肉を動かすことで、狙った筋肉も同じように動かすことができます。

なかでも、**揉んでも押しても動かないガチガチの筋肉は、「動かす」以前に「ゆらす」刺激が必要**です。

硬くなって動かないわけですから、ゆるやかな刺激を与えることによって、まずは本来の柔軟性を取り戻すことから始めるべきなのです。

周囲の筋肉をゆらせば、対象の筋肉も同じようにゆれ始めます。

このように、**ひとつの組織が動けば、隣の組織も同じように動き始める性質を、私は「同期同調」の法則と呼んでいます。**

これが2つ目のポイントです。

例えば大勢の人が輪になって手をつなぎ、自由に手をブラブラと動かすとどうなるでしょうか？

最初のうちはバラバラの動きをしていますが、そのうち全員の手の動きがそろってきますよね。

筋肉も細胞も同様です。

このように**生きているものは動くものに同調し、同じ動きをする性質があり、**「耳たぶ回し」などは、周囲の筋肉を動かすことで対象となるアゴをゆるめるという、同期同調を利用した方法です。

また、周囲の筋肉をゆらすメリットは、間接的に働きかけることで筋肉の抵抗が少なくなり、効率よく狙った筋肉をゆるめることができることです。

強い刺激に対して筋肉は身構えてしまう、というのは前述の通りです。刺激は弱ければ弱いほどよいのです。

CamScannerでスキャン

そして、3つ目は**ゆっくりと息を吐く**ことです。

胸式呼吸でも、腹式呼吸でもかまいませんが、ゆっくり吸って、ゆっくり吐くことを意識してくださいね。

基本的には鼻から吸って、体に触れる、なでる、ゆらす時に口から吐きます。ゆったりとした呼吸によってリラックスした時に働く副交感神経が優位になり、より筋肉がゆるみやすくなります。

進化はアゴから始まった!?

アゴの重要性についてもう少し詳しくお話しします。その際、どうしても発生学について解説する必要があります。人類の進化の歴史とも密接にかかわっており、少し壮大な話になりますが、ぜひ理解いただければと思います。

受精卵が細胞分裂し、進化の過程を急速になぞりながら人間を形づくっていくことはご存じの通りです。

細胞分裂を繰り返した原始的な生物は、口しかない袋状になっていました。ゲームのキャラクターであるパックマンのような姿です。

この段階では、お尻はないので口から餌を袋内に入れ、消化が終わると吐き出していました。いわば、口腔（こうくう）しかない状態です。

CamScannerでスキャン

次の段階に進化すると、ナマコやミミズのような筒状の体を持つようになります。口があって、消化器官があって、お尻がある。まさに**口腔が縦に長くなったような形状が私たちの先祖**なのです。

袋状から筒状に変わっても共通していたのは、餌を食べるための口のパクッという動きから筋肉が発達していったことです。

アゴの筋肉が発達していく延長線上で背骨ができ、ものを食べるために体ができあがり、内臓が発達しました。

例えば、肺はエラが体の中に入り込んだものであり、腸は口の空洞が伸びていったものです。

さらに触覚ができ、目ができ、目からの情報を処理するために脳ができました。

この時、**口腔が分化し、胸腔と腹腔ができました。**

その後、爬虫類、哺乳類へ。さまざまな種類に分化し、複雑に進化していき、人間ができあがりました。

この進化の歴史を見ていくと、**口腔こそ体の始まりであり、口腔の要は顎関節**であることに気づかされます。人間の体は今でこそ複雑な器官や部位でできていますが、もともとは1本の「筒」から派生したにすぎません。

私たちの言動の命令形系統は脳から始まり、**最初に指令が到達する筋肉は顎関節を中心とした口腔**だったのです。

例えば野球でバッティングを行う時、ボールが当たる瞬間のここいちばんのタイミングで奥歯を噛みしめますよね。そうすることで、首に力が入り、肩に力が入り、お腹に力が入り、足に力が入るからです。

逆にいえば、過度のストレスにさらされるようなマイナスの緊張も、同じようにアゴから全身に伝わってしまいます。

アゴをゆるめれば、全身の筋肉がゆるんでいく理由もここにあります。

CamScannerでスキャン

人間の体にある「サムライン」「ピンキーライン」とは何か？

1章でもお伝えしましたが、筋肉は細い筋繊維が束になったソーセージのような構造をしています。

それぞれ両端が他の筋肉や骨と連結していますが、手足の末端の筋肉から体の中心に向かって筋肉の動きをたどっていくと、最終的に耳の下、アゴの周辺にたどりつきます。代表的なのが、次の大きな2つのラインです。

・サム（親指）ライン＝親指の先からスーッとラインを引っ張っていき、耳たぶの下、顎関節につながる

・ピンキー（小指）ライン＝小指の先からスーッと伸びて耳の後ろにつながる

顔や頭の筋肉といった体の上部分の筋肉も同様に、耳の下、アゴの周辺にたどりつきます。

一度アゴゆらしを行う時に、耳たぶの前側に触れてみてください。

すると、顎関節の動きを確認できるはずです。

これまでにもお伝えしましたが、体をゆるめる糸口となるのは、この顎関節周辺の筋肉。具体的には、上アゴと下アゴをつなげる筋肉の外側翼突筋です。

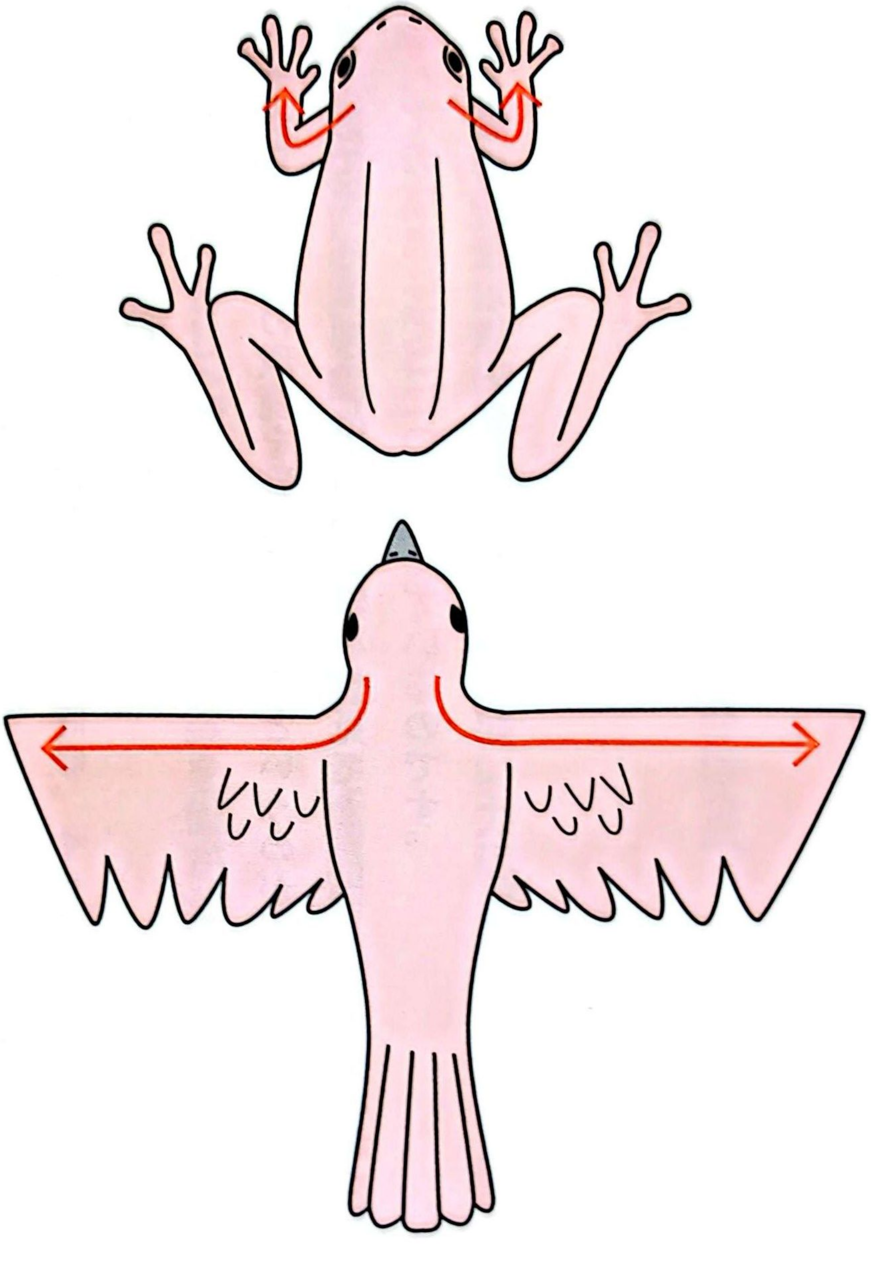
この外側翼突筋をゆらすことで、全身の筋肉の結び目がほどけていくのです。

アゴが起点であると考えた時、体のコントロールはすべて口腔から始まっていると考えることもできます。

実際、生きていく上で必要な消化を始めるのも、言語を発するのも、口腔からです。

消化はアゴが動くことによって、胃腸の動きを促します。アゴが動かなければ、

生物はアゴから進化し、手足は耳から生えている



一つの筋肉はその両端で他の筋肉につながっているが、
生態学上その基点をたどっていくと、耳からアゴ周りの筋肉にたどりつく。
生命は「アゴから進化した」と考えられるのはそのため。
例えばカエルや鳥に首はないが、
耳からアゴ、指（羽）先へと1本のラインが通っている。

CamScannerでスキャン

胃も動きません。
また、言葉は私たちの脳へダイレクトに働きかけ、人を動かす力を持っています。
つまり、アゴは、言葉、消化、筋肉、呼吸、すべてを司る出発点だと考えられないでしょうか。

ですから、口腔の環境を整えましょうというのが、歯科医を出発点としている私の考え方です。幸いにして口から物事を見てきたからこそ、わかったこと。

すべての筋肉はアゴにつながっているのです。

CamScannerでスキャン

3章のまとめ

アゴから全身をゆるめる基本動作は2つ。「耳たぶ回し」「肩回し」を行う

強い刺激は筋肉を緊張させる。弱い力ほど作用しやすい

周辺の筋肉を動かすことで、狙った筋肉も動き出す

ゆっくりとした呼吸が副交感神経を働かせ、リラックス効果が高まる

進化はアゴから始まり、体のコントロールは口腔が司る

CamScannerでスキャン

第4章

症状別「筋ゆる」でもっと快適な体になる！

CamScannerでスキャン

症状別の筋ゆるは、横になった姿勢で行う

本章では、次のような症状別の「筋ゆる」を紹介します。
「筋ゆる」は部分ごとに筋肉をゆるめる動作のことで、どの動きも間質リンパの循環を促す「リンパケア」の一環です。症状を緩和しながら最終的には症状を消し、さらに活性化させる作用があります。

- **肩こり**
- **腰痛**
- **慢性疲労**
- **眼精疲労**

CamScannerでスキャン

どれも**回数や行う頻度に決まりはありません。**お風呂に入る前や、朝起きてすぐなど、リラックスできる環境で気が向いた時に行いましょう。

入浴中やお風呂上がりだと血流もよく、間質リンパの循環もよくなりますが、冷めるとその後流れが悪くなってしまいます。あらかじめ流れる環境をつくっておくと、流れがよい状態が長く続きます。

ほとんどのエクササイズは、横になった姿勢で行います。座ったり、立ったり、上体を起こした姿勢だとそれだけで筋力を使い硬くしてしまうためです。

肩こりを解消する「片手バンザイ」

〈手順〉

1、ベッドやソファに仰向けになる。

2、片方の腕を伸ばし、耳の横につける。手のひらを内側に向ける。もう一方の手でその手と反対側の頬を軽く触れる。

CamScannerでスキャン

3. 鼻から息を吸って、口からフーッと吐く。この呼吸を3回繰り返す。

4. 頬に当てた手を首に当てる。鼻から息を吸って、口からフーッと吐く。
この呼吸を3回繰り返す。

5. 顔の横にまっすぐ上げた手を下ろして、曲げる。
首に当てていた手を胸に当て、鼻から息を吸って、
口からフーッと吐く呼吸を3回行う。

6. もう一度腕を顔の横に上げ、手のひらを外側に向ける。
胸に当てていた手を脇腹に当てる。
鼻から息を吸って、口からフーッと吐く呼吸を3回行う。

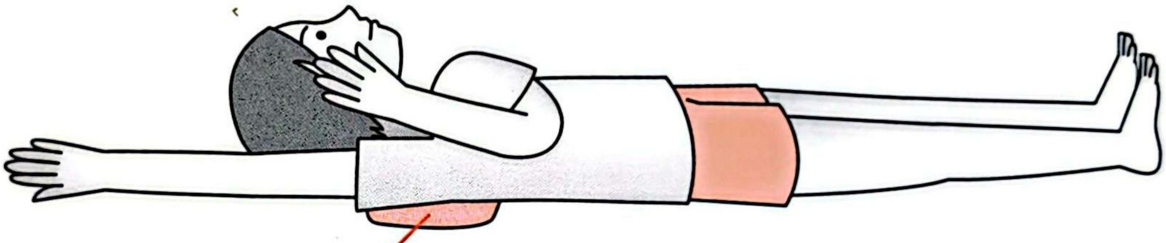
7. 反対側の肩も同様に行う。

CamScannerでスキャン

肩こりを解消する「片手バンザイ」の手順

1・2

バスタオルを敷いた側の腕を伸ばし、
手のひらを内側に向ける。
もう一方の手で反対側の頬に軽く触れる。



先に片方の肩甲骨の下に折りたたんだ
バスタオルを敷いてから、
仰向きになるのがポイント。
例えば右肩を行う場合は、
右肩の下にバスタオルを敷く。
これは肩の位置を顔の真横に配置するため。

CamScannerでスキャン

3

2の姿勢のまま鼻から息を吸って、
口からフーッと息を吐く、
この呼吸を3回繰り返す。

4

頬に当てた手を首に当てる。
鼻から息を吸って、
口からフーッと息を吐く呼吸を3回行う。

CamScannerでスキャン

5

伸ばしていたほうの腕を下ろして、
ヒジを直角に曲げて真横に倒す。
首に当てていた手を胸に当て、
鼻から息を吸って、
口からフーッと息を吐く呼吸を3回行う。

6

曲げた腕をもう一度頭の上に伸ばし、
手のひらを外側に向ける。
胸に当てていた手を脇腹に当て、
鼻から息を吸って、
口からフーッと息を吐く呼吸を3回行う。

CamScannerでスキャン

肩こりの要因のひとつは、大胸筋の収縮にあります。

筋肉には前側に縮こまる筋肉である「屈筋」と、後ろ側に伸ばすための「伸筋」があることは1章でお伝えしました。

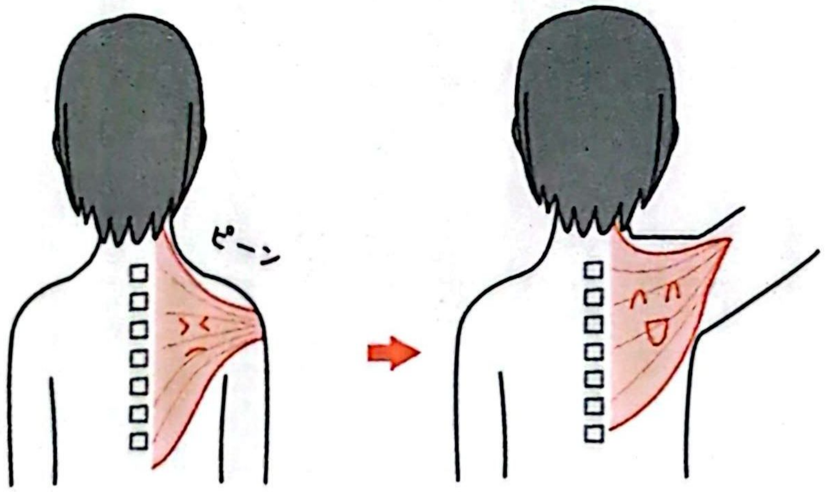
屈筋には、伸筋よりも強い力が働く性質があります。そのため、大胸筋が縮こまることで大胸筋と拮抗している背中側の伸筋である**僧帽筋が無理やり前側へ伸ばされてしまい、ガチガチに固まりねじれた状態**になっているのです。

これが肩や背中の痛みの原因となっていきます。

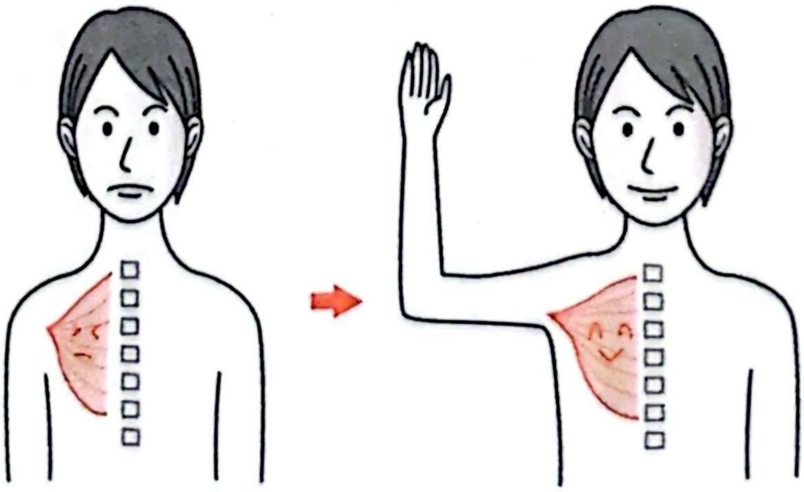
片手バンザイは縮んで硬くなった大胸筋を開いてあげると同時に、僧帽筋をゆるめてあげるのが目的です。

それぞれの動きには、

部位別「筋ゆる」を行うと、筋肉はなぜゆるむ？



「片手バンザイ」には僧帽筋と大胸筋をゆるめる働きがある。
手順2では腕を伸ばし、頬に手を当てることで、
ピーンと引っ張られていた僧帽筋をゆるめる働きがある。



伸ばしていたヒジを曲げて、
もう一方の手を胸に当てた手順5のポーズは、
縮んでいた大胸筋を開いてゆるめるための動き。

CamScannerでスキャン

腕を上げる動き＝僧帽筋を縮めて、ゆるめる
腕を曲げる動き＝大胸筋を膨らまし、ゆるめる

動きがあります。

現在、私は全国で無料の「筋ゆる」講習会を行っていますが、最も好評なのが、この肩こりを改善するエクササイズです。
すぐに筋肉がゆるんでいくのを実感でき、早い人はたった10秒ほどだけで、こり固まった首や肩周りの筋肉がふにゃふにゃになる人もいます。

体を動かしている間は呼吸に気をくばってくださいね。鼻から吸って、口からゆっくりと吐くのが基本です。
とくに、手のひらを体に当てる時にゆっくりと長く吐くように心がけるとリラックス効果が増します。
これは「ポポンバポー」だけに限らず、リンパを循環させる筋ゆるすべてに共通

CamScannerでスキャン

する呼吸法なので、ぜひ覚えておいてください。

腰痛を解消する「シェー体操」

〈手順〉

1．ベッドやソファに横たわり、両腕を前方に伸ばし、肩の位置を決める。上側の脚を曲げ、床につけ、頭と床が平行になるようにする。

2．上側の腕を伸ばし、耳の横につける。顔はまっすぐ正面に向ける。下側の手を上側の脇腹に軽く添える。

3．上側の脚だけ、自転車こぎの要領で動かす。ヒザを回すイメージで行うこと。8回×4セット程度を目安に。

4．上側の腕を垂直に曲げる。脇腹に添えた手は腰の上に移動させる。手の位置は小指が骨盤の上にかかるぐらいが目安。3と同様に脚を動かす。

5．反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

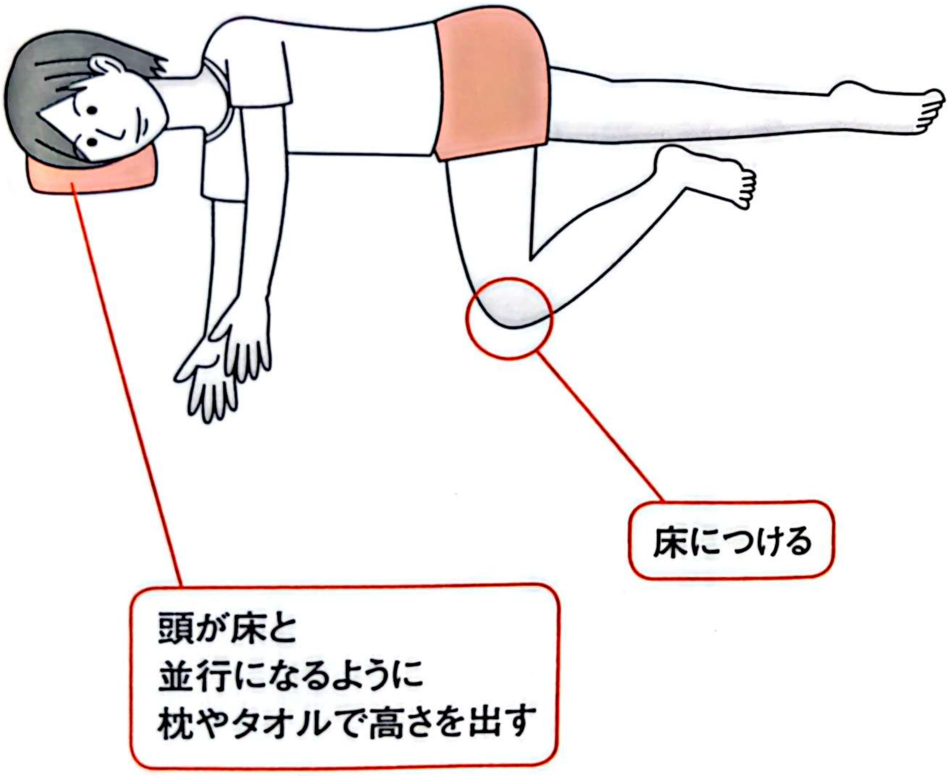
「シェー体操」の「シェー」は、赤塚不二夫先生のマンガ『おそ松くん』のイヤミのポーズにならったもの。

上半身、下半身が連結する骨盤周辺の筋肉、広背筋、大腰筋、腰方形筋をまんべんなくゆるめていくことで、全身の間質リンパの流れを改善していく動作です。

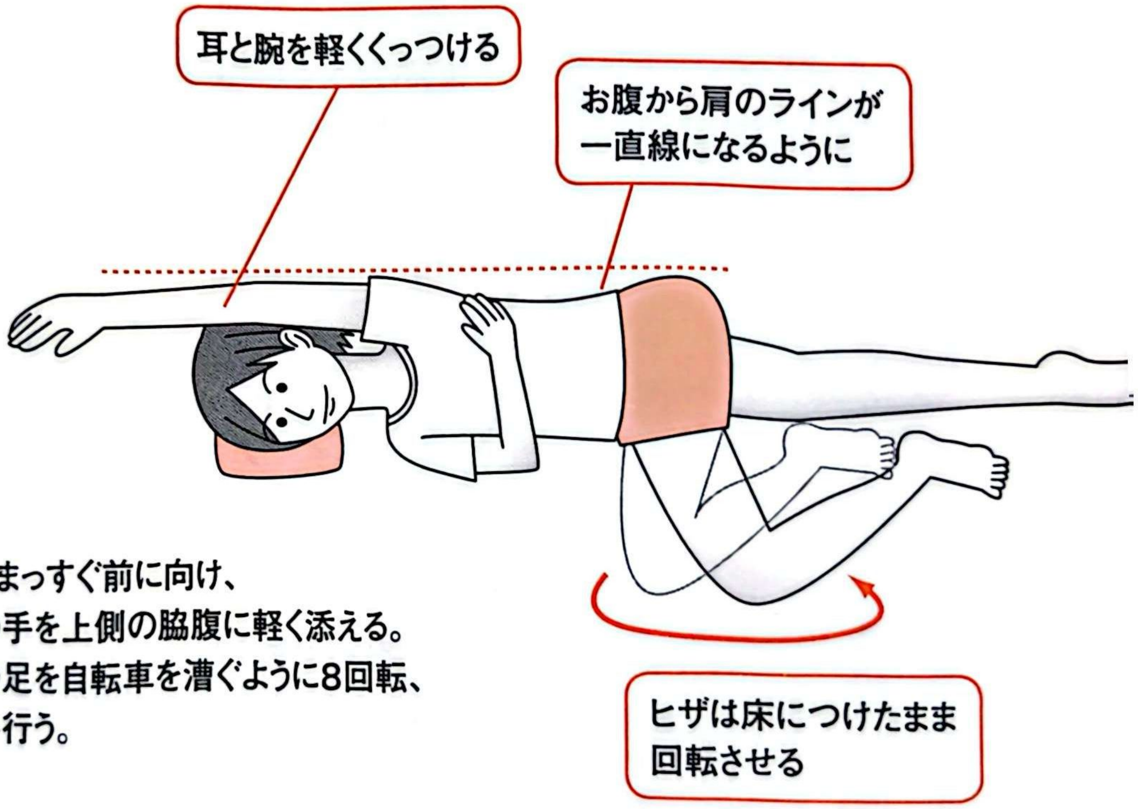
腰痛を解消する「シェー体操」の手順

1

床に横たわり、両腕を伸ばして肩の位置を決める。上側のヒザを曲げて床につける。



2・3



目線はまっすぐ前に向け、
下側の手を上側の脇腹に軽く添える。
上側の足を自転車を漕ぐように8回転、
4セット行う。

CamScannerでスキャン

4

下側の手を腰の上に添える。
小指が骨盤の上にかかるぐらいが目安。
2と同様に上側の足を漕ぐように8回転、
4セット行う。

CamScannerでスキャン

ヒザを回すようにして脚を動かすのがポイントですが、疲れたら上下に動かすだけでもかまいません。無理して動かそうとすると力んでしまい、かえってゆるまないので注意してください。

繰り返すようですが、動作中はだんだん力が入りがちです。つねに脱力を意識し、脇腹や腰に手を当てる場合も触れる程度を心がけましょう。

ちなみに、この動作を行うことで、胃がもたれる、お腹が張るといった内臓関係の不調がよくなる人もいます。

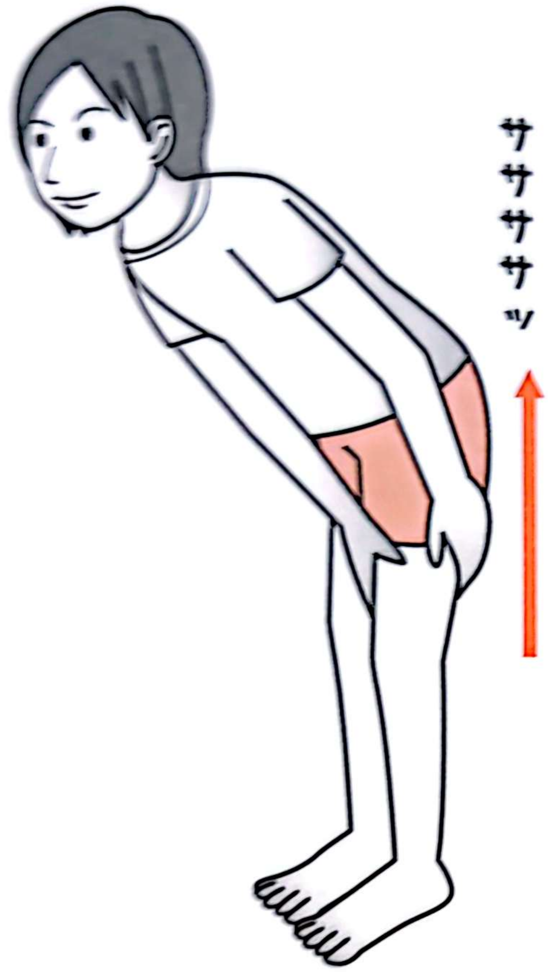
慢性疲労を解消する「脚さわさわ」

〈手順〉

1、立ち上がったまま、右脚の足首からふくらはぎ、太ももから脚の付け根まで、下から上へ手でさわさわっと弱い力でなでて上げる。

CamScannerでスキャン

疲労を解消する「足さわさわ」の手順



1

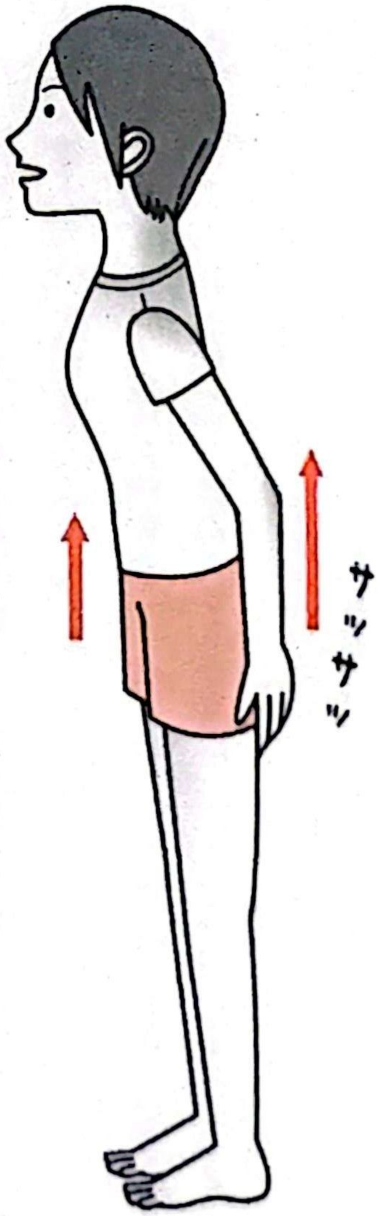
足首からふくらはぎ、
太ももから足の付け根まで、
下から上へ手でサササッとごく弱い力でなでる。
一か所につき3回なでるぐらいを目安に。

2. お尻も下から上へ、両手でさわさわっとなで上げる。

3. 最後に片脚3回ずつ、ひざ下を前にキック、キック、キック。

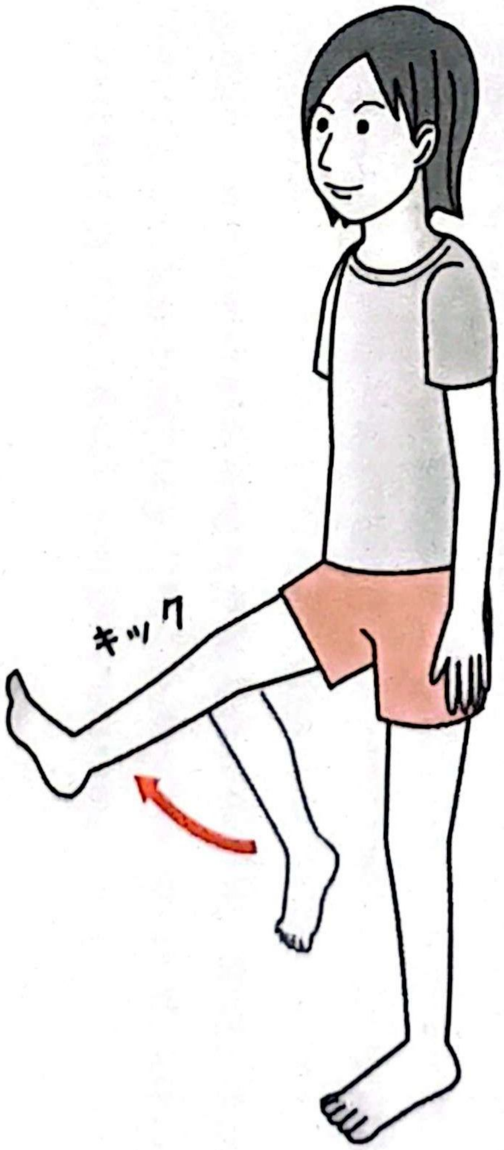
4. 片側も同様に行う。

CamScannerでスキャン



2

お尻を下から上へ
両手でサッサッと
なで上げる。



3

ヒザを支点にキックし、
ヒザ下をゆらす。
片脚3回ずつが目安。

CamScannerでスキャン

この動作は「はじめに」でも紹介しました。

これは立ち仕事や通勤通学によって硬くなりがちな脚の関節や屈筋をゆるめる動作です。さわさわと触れる刺激が脳に信号を送り、体液の循環を促してくれます。

狙いを定めるのは、**太もものハムストリングスとふくらはぎの腓腹筋（ひふくきん）。**ここをゆるめることができれば、間質リンパの流れはグッとスムーズになります。そのため上半身、下半身の体液の循環が大いに改善され、全身の疲労が解消するのです。

「脚さわさわ」がすんだら、そのままの流れで「耳たぶ回し」と「肩回し」を行います。さらに上半身をゆるめ、疲れの原因となっている老廃物を一気に循環させてしまいましょう。

また、この動作には、足のむくみを解消する作用もあります。

CamScannerでスキャン

眼精疲労を解消する「目元はっきり筋ゆる」

〈手順〉

1. 片手をおでこの片側半分に当てる。眉毛の上に小指がくるように。

2. もう一方の手をこめかみの辺りに当て、親指とその他の指を開きながら側頭筋をゆるめる。

長時間のパソコンの操作をはじめ、現代人は目を酷使する生活をしています。そのため眼球周辺の筋肉が縮こまり、ガチガチに硬くなっているのです。

この動作は眉毛の上から頭全体を覆う前頭筋をゆるめると同時に、頭の横側にある側頭筋を広げることで眼球周りの筋肉をゆるめていきます。

動作の間は呼吸をとめないこと。鼻から息をゆっくり吸って、口からスーッと吐きます。

CamScannerでスキャン

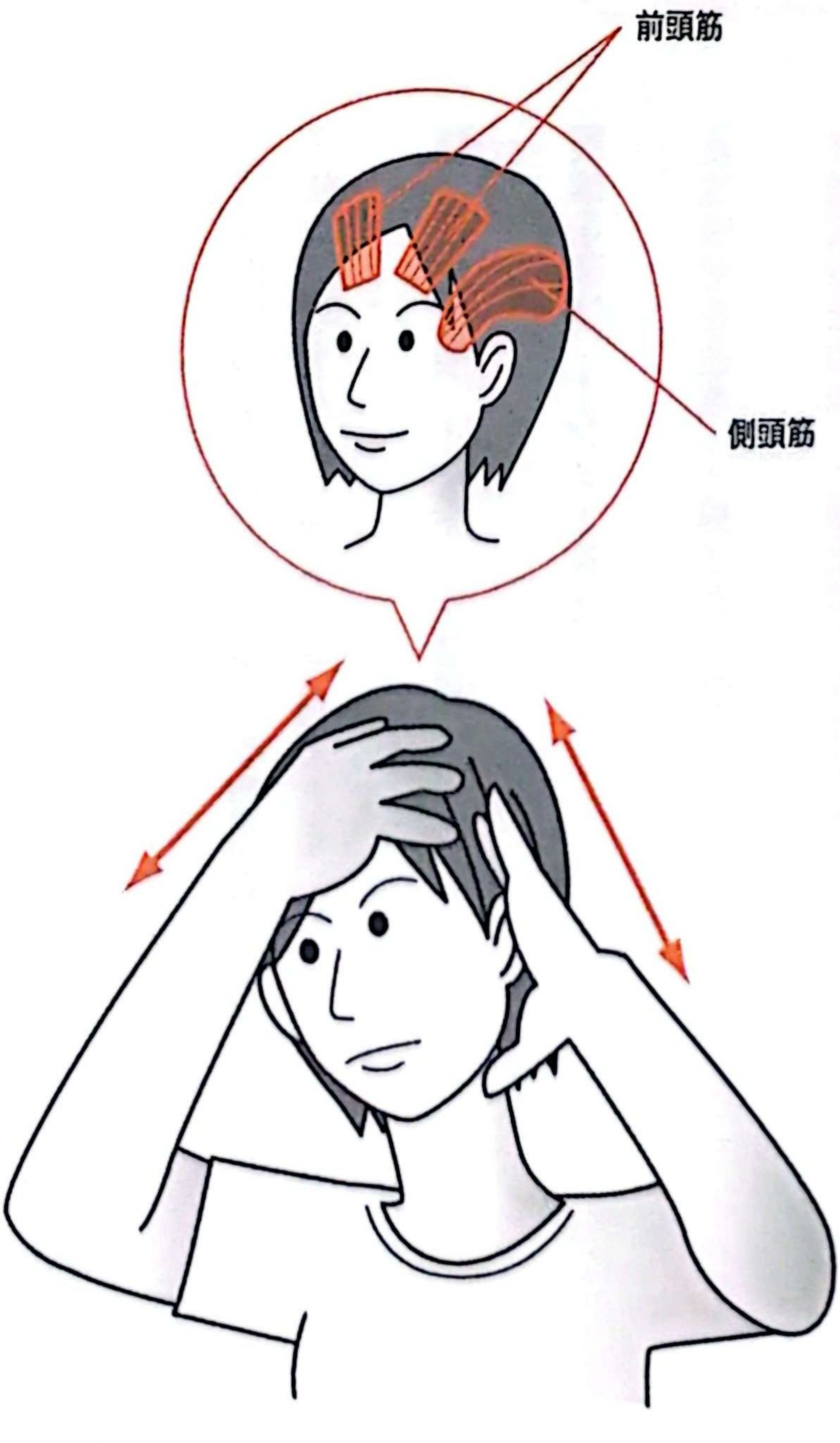
疲れ目によって、頭痛が起こることがありますよね。

目の動きと頭の筋肉はとても密接に連動しています。頭部の筋肉をゆるめることはダイレクトに眼精疲労の解消につながるのです。

この2つの筋肉がゆるむと、目の疲れが取れるだけでなく、自然と目尻が上がり、目がぱっと大きくなって顔の印象も変わります。さらに、額のたるみがなくなる効果もあります。

CamScannerでスキャン

眼精疲労を解消する
「目元はっきり筋ゆる」の手順



右手はおでこのちょっと上側、左手は耳の前後に当て、
それぞれ手を広げるようにしながら筋肉を保持する。
手を変えて逆側も行う。

CamScannerでスキャン

4章のまとめ

症状別の筋ゆる（リンパケア）を行うと、不快な症状をダイレクトに改善できる

肩こりを改消→片手バンザイ

腰痛を改消→シェー体操

慢性疲労を改消→脚さわさわ

眼精疲労を改消→目元はっきり筋ゆる

CamScannerでスキャン

第5章

「腔(くう)」を意識すると体が変わる、健康になる！

CamScannerでスキャン

よい姿勢とはどんな姿勢？

これまで、さまざまな「筋ゆる」を紹介してきました。

しかし、残念ながら筋肉をゆるめ、体液の循環を高めたとしても、日常生活を送るうちに元の状態に戻ってしまうことがよくあります。

長時間パソコンに向かわなければいけないオフィスでの仕事環境、いろいろとストレスの発生する日々の暮らし……。

現代社会は筋肉を硬くさせる条件がそろっているので、これはある程度は仕方のないことなのかもしれません。

とはいえ、普段の体使いを意識することで、なるべく筋肉をやわらかく保つ方法があります。

CamScannerでスキャン

ポイントとなるのは、立ち方と座り方です。

1日の行動のほとんどは、「立つ」「座る」という基本動作で行っていますよね。そのため、この2つを改善するだけで力まない体の使い方を身につけることができるのです。

ところで、みなさんは「よい姿勢」とはどのような状態だと思いますか?

私のセミナーに参加される方に「よい姿勢をつくってください」と言うと、ほとんどの方は胸をぐっと張って、肩や腰を後ろに反らし、背すじをピーンと伸ばします。

このような行動をとるのは、多くの方にとって姿勢が悪い=猫背というイメージがあるからでしょう。

肩甲骨を寄せ、背すじを反らせると縮んでいた大胸筋が伸ばされ、この時に一瞬、筋肉がゆるむような気持ちよさを感じる人もいるかもしれません。これは猫背気味

CamScannerでスキャン

の人は普段、大胸筋が縮こまり、僧帽筋を引っ張っているからです。

ところがこのような姿勢を習慣にしてしまうと、肩甲骨まわりの筋力が緊張するばかりで**やはり肩こりを悪化させてしまいます。**

これまでとは逆の力が働くことでバランスがとれそうなものですが、胸をぐっと張り、背すじを伸ばした姿勢もまた、アンバランスな筋肉の使い方なのです。

CamScannerでスキャン

人間の体は「筒」＝「腔」という考え方

立ち方、座り方をはじめ、理にかなった体の動かし方を身につける上で理解いただきたいことがあります。

3章でもお話ししましたが、**人間の体は1本の「筒」でできている**という考え方です。

じつはこの「筒」にこそ体をラクに動かし、筋肉をゆるゆるに保つための秘密があります。

私たち人間は、体重の約10％に当たる重さの頭をてっぺんにのせているとお伝えしましたよね。60キロの体重の人であれば、約6キロ。ボウリングの球ぐらいの重さを支えています。

難なく立っているように思えますが、体の構造的に重たい頭を支えながらバランスをとるのは至難の業。知らず知らずのうちに肩や首、背中、腰などの筋肉につね

に力を入れています。
そして筋肉を硬くし、体液の循環を低下させているわけです。
しかし、筋肉に力を入れなくてもバランスをとる方法があります。
それが、体を**「筒」＝体内の空洞**と意識することです。

円筒形というのは、力学的に非常に安定した形状です。
例えば、紙コップを裏返して立て、底の部分に6キロのボウリングの球をのせても、つぶれることはありません。あるいは、缶コーヒーの缶を地面に立てて、その上に立ってみてもつぶれることはないでしょう。

聞き慣れない言葉かもしれませんが、この体内にある円筒形の空洞は「腔（くう）」と呼ばれています。**正しい立ち方、座り方をひとことで言うならば、「腔」を広げて、体内に安定的な円筒形をつくること。**それにより、滞りなく体流の流れが促されるリンパケアの一種です。

CamScannerでスキャン

体には3つの「腔」がある

口の中を診察する口腔外科という診療科があるように、歯科医である私が専門としている口腔も「腔」の1つです。

そして、人間の体には次のような3つの「腔」があります。

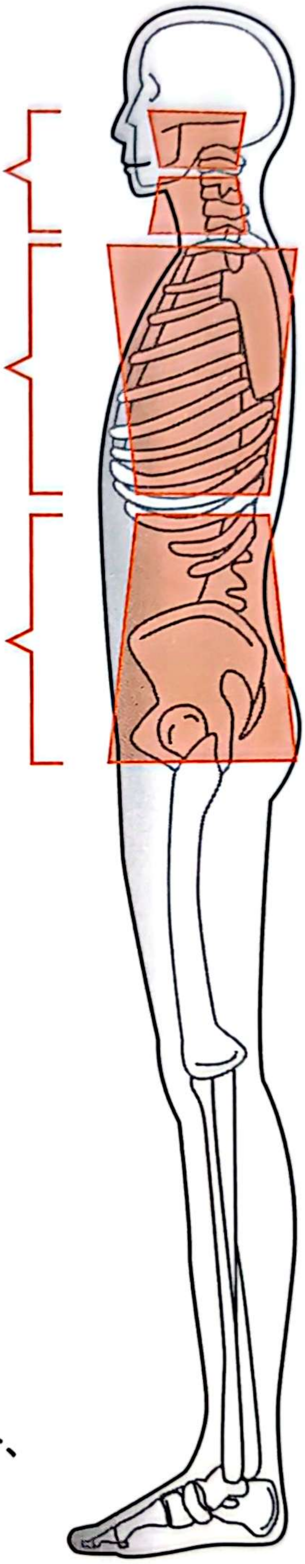
・**口腔**……一般的には口の中を指しますが、
　ここでは鼻から首の空洞までの空洞で、口を中心とした部分
・**胸腔**（きょうくう）……肩から横隔膜にかけて。肋骨に守られた空洞で心臓、肺の部分
・**腹腔**（ふくくう）……横隔膜の下から鼠径部にかけて。主要な内臓が収まっている部分

これら3つの「腔」はつながっていて、入口である口腔に連動して広がったり、つぶれたりします。

私は歯科医師なので口腔の重要性に注目していますが、口腔を広げるだけで胸腔、

CamScannerでスキャン

体は3つの「腔」でできている



口腔

鼻から首までの
口の中の空洞

胸腔

肩から横隔膜までの
肋骨に守られた空洞

腹腔

横隔膜から下の部分。
胃や腸など内臓のある空洞

ちなみに、口腔は
上部と下部に分かれており、
口腔上部は
下顎の骨と筋肉に囲まれた部分、
口腔下部は下アゴのラインから
鎖骨の上までの範囲を指す。

CamScannerでスキャン

腹腔も広がり、体全体の機能も上がっていくケースを数多く見てきました。

例えば、前にお伝えした「耳たぶ回し」。

耳たぶを回して咀嚼筋をゆるめると、アゴから首にかけての筋肉がリラックスして、口腔の空洞が広がります。すると、次のような変化が見られます。

アゴが動き、しっかり咀嚼できるようになる

↓

唾液が十分に分泌され、消化が促される

↓

口腔で咀嚼された食べ物や新鮮な空気が胸と腹の「腔」に取り込まれる

↓

気道が広がり、呼吸が深くなる

↓

CamScannerでスキャン

深い呼吸によって自律神経のバランスが整い、免疫力がアップする

このように、体全体の調子がよくなる変化が見られたのです。

顎関節症の治療を行うと同時に、講習会を通して「耳たぶ回し」を実践してもらううちに、多くの人が肩こりや腰痛まで改善されたのは、まさに口腔が胸腔、腹腔と連動していることを表しています。

「腟」を広げるとボディラインにも変化が!

残念ながら、現代人の体は3つの「腟」がつぶれている人がほとんどです。体の前後の筋肉のバランスが偏ったまま、引っ張りあっている状態にあります。

つぶれた体をなんとか立たせるためには、肩や首に余計な力をかけなくてはいけません。筋肉にも負担がかかり、過緊張状態を強いられ、硬くなってしまいます。

その結果が、肩こりや腰痛、顎関節症につながっています。

また、腟がつぶれる影響は機能的な問題だけに留まりません。見た目にも悪影響を与えます。

胸腟がつぶれていると、

・猫背や巻き肩になる
・横隔膜が下がってお腹がぽっこりに
・前屈みになり、バストが下向きに小さくみえる

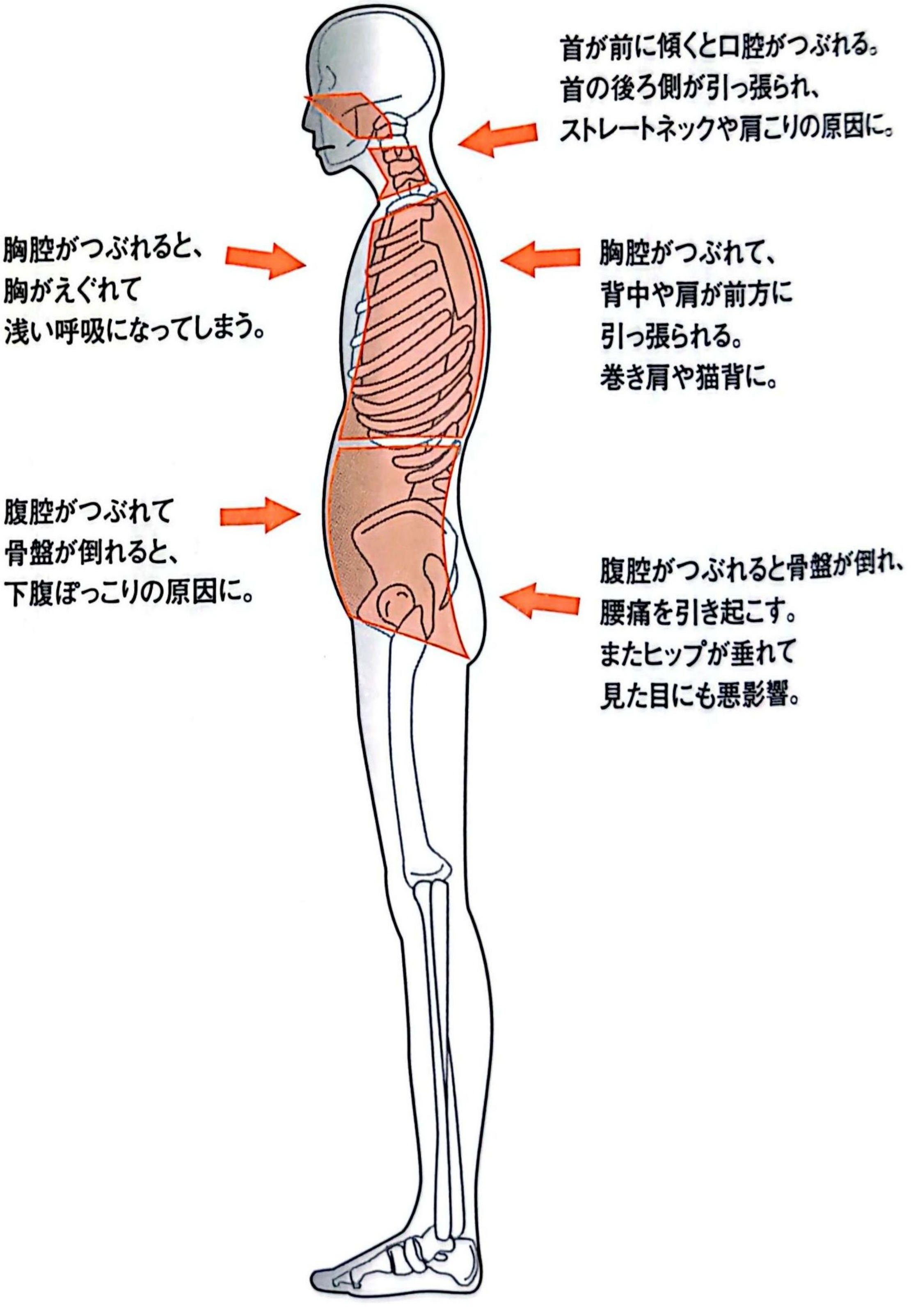
腹腔がつぶれていると、

・骨盤が倒れてウエストが横に広がり、太ってみえる

じつは、この見た目への効果を最も実感したのは、何をかくそう私自身です。
40歳になった頃、家族でハワイに行きました。そして帰国後、何気なく撮った水着姿の写真を見て、愕然としました。
そこに写っていた私の体は、残念なものでした。胸が下がり、乳首が下の方に落ち、お腹がぽっこり出ている。
体重自体はさほど増えていなかったので、細い体に垂れた乳首とぽっこりお腹。

CamScannerでスキャン

「腔」がつぶれると、見た目のバランスも悪くなる



CamScannerでスキャン

おじさんになるというのは、こういうことかと落ち込んだものです。

しかし、あわてて大胸筋や腹筋を鍛えたところで、下がった乳首は元に戻りません。肩と胸の下部に筋肉が付くだけです。ぽっこりお腹もそのまま……。

私が「筋ゆる」の方法を確立し始めたのも、ちょうどこの頃でした。

頑張る筋トレをやめ、リシパのケア、いわゆる「筋ゆる」で筋肉をゆるめ、意識的に「腔」を開いていくことにしたのです。すると、まず胸腔が広がり、バストの位置が上がりました。そして、胸腔が広がると、腹腔も開くようになり、お腹もへコんできたのです。

今、私は50歳ですが、相変わらず筋トレはしていません。気が向いた時にリシパケアで筋肉をゆるめる。たったこれだけで体は40歳の時とは比べ物にならないほど引き締まっています。

CamScannerでスキャン

胸腹式呼吸で、「腔」を疑似体験してみる

多くの人にとって腔を意識し、筒をイメージするのは初めてのことだと思います。
そこで、腔の感覚をつかむため、胸腹式呼吸という呼吸法を試してみましょう。

〈手順〉

1．リラックスして仰向けになり手を開いて、
ゆっくり大きく胸いっぱいに息を吸い込む。
胸骨を前に出し、胸腔がぐっと広がった感覚を意識する。

2．みぞおちに手をあてて胸を広げたままゆっくりとお腹の息を吐き出す。

3．１の状態にし、さらに大きく胸を広げ息を吸い込む。

1、3でそれぞれふくらんだ場所は「胸腔」「腹腔」です。ぜひ手のひらを添えて、腔の動きを確認してみてくださいね。

ただし、これはあなたに腔の存在をつかんでもらうためのデモンストレーションのようなものです。

この章でお伝えする「腔を広げる」は深呼吸などせずとも、日常的に腔を広げて、体を円筒状にして立つこと、座ることを目的としています。

筋ゆるの動作を行った後は、自然と「腔」が広がっている状態にあるので、「耳たぶ回し」や「肩回し」の動作、「片手バンザイ」など、筋肉をゆるめた後だとより効果的です。

CamScannerでスキャン

正しい立ち方は、3つの「腔」を広げること

まずは「立ち方」からです。

ポイントは**耳から足の親指までを一直線につなぐイメージを持つ**こと。すると、3つの腔が広がり、円筒が立つ状態になります。

具体的にはアゴはやや上向きにして、肩は後ろに反らさない。

胸は張らず胸骨だけを前に出すイメージで、同じく背筋も張らず、肩甲骨を寄せるのもやめましょう。

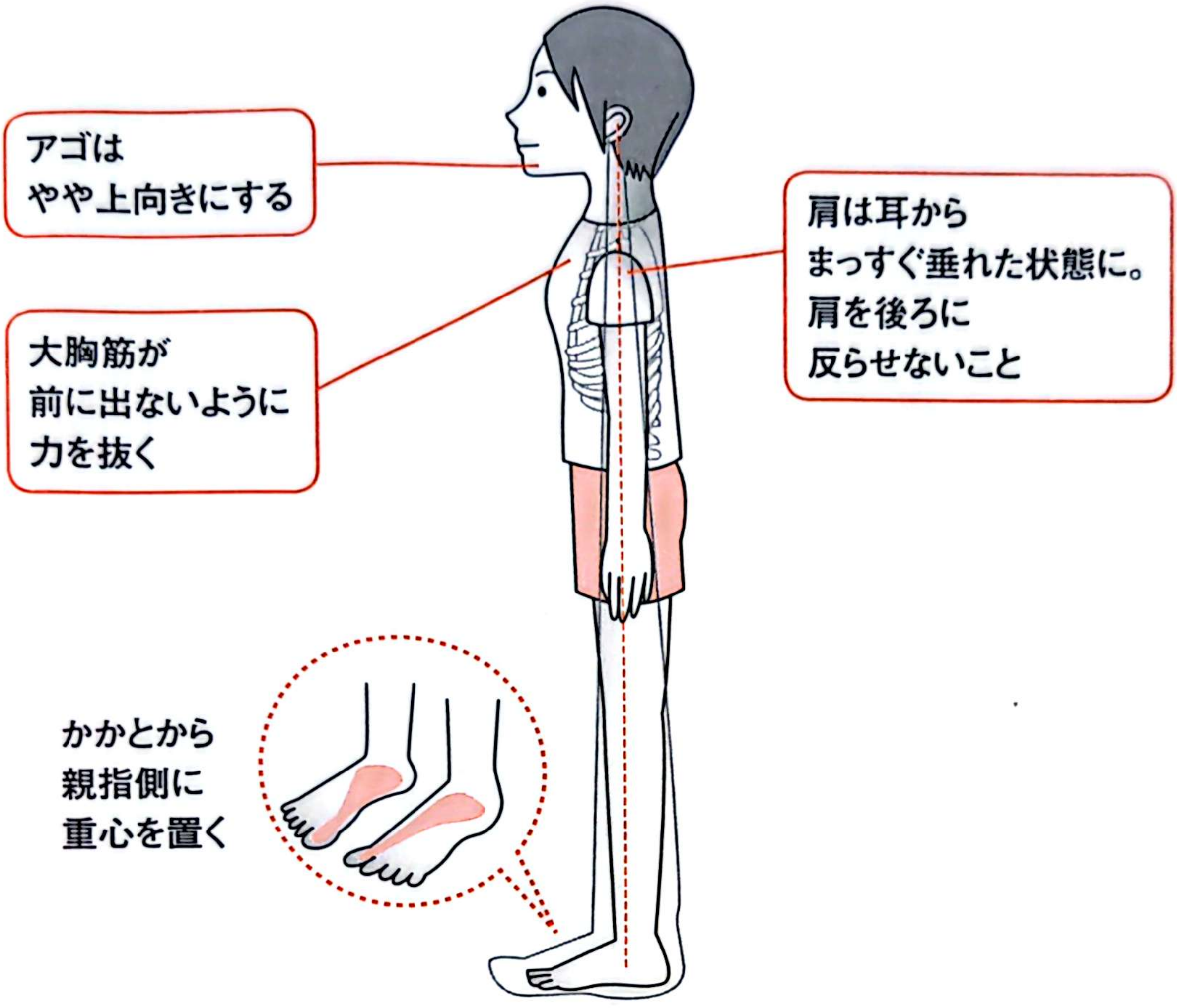
そして、両足は肩幅くらいに開き、かかとから親指を結んだ線に重心を置きます。

正しい立ち方ができるようになったら、正しい歩き方も意識してみましょう。

ポイントは、腰椎と大腿骨をつなぐ筋肉である大腰筋の動き。現代人は腰から下だけを使った歩き方をしている人がほとんどですが、この筋肉を使うことで上半身をほどよく動かしながら、全身の筋肉をバランスよく使いながら歩くことができます。

CamScannerでスキャン

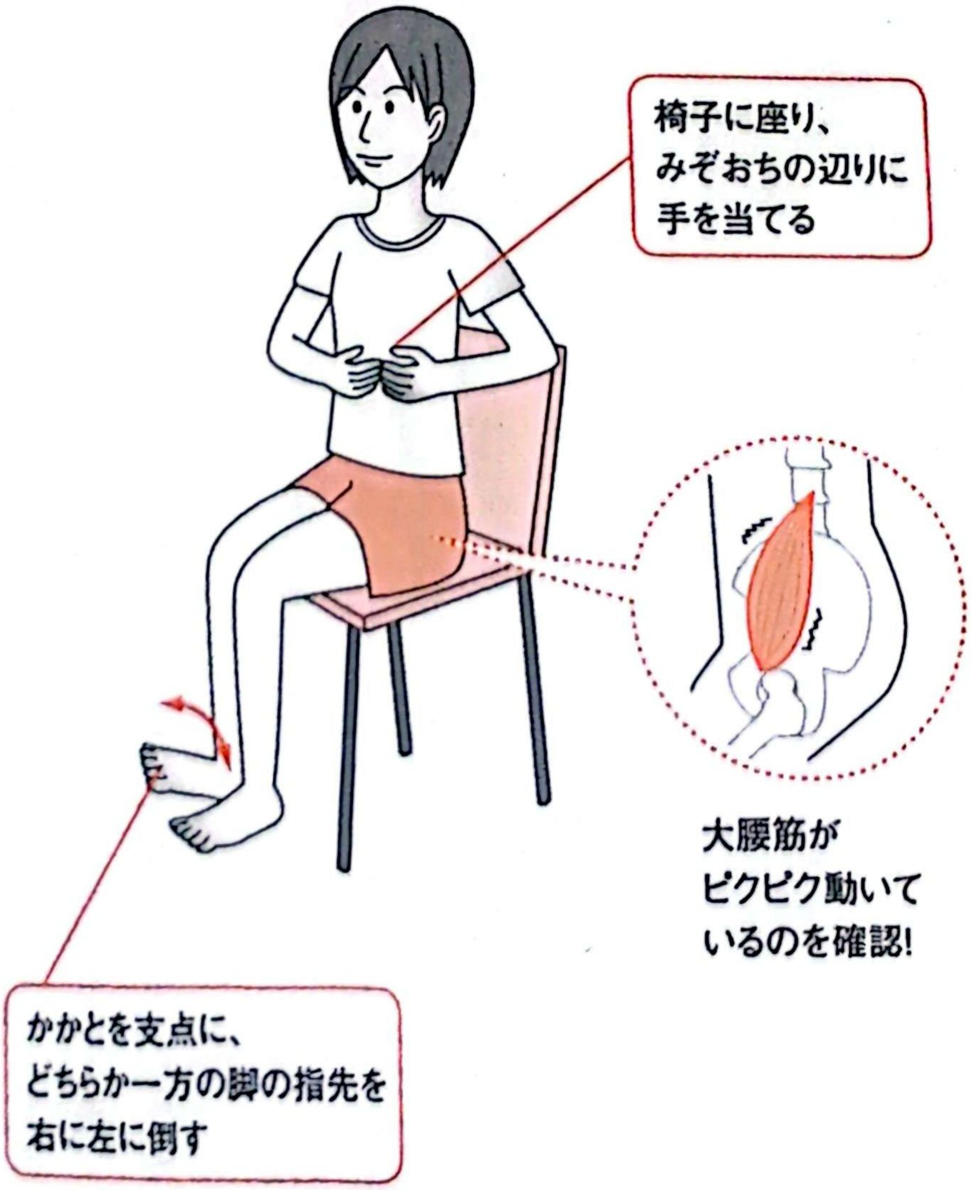
正しい立ち方をするだけで体がラクになる!



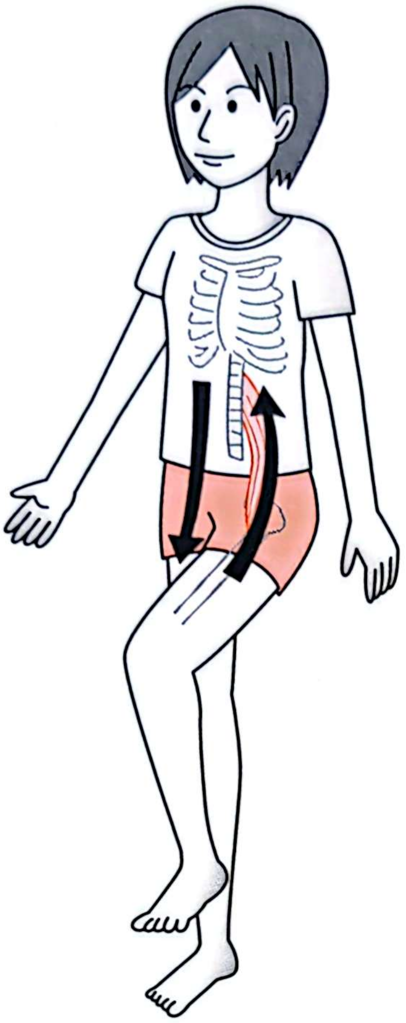
耳から足の親指までを一直線につなげるイメージで立つと、
自然と3つの「腔」が広がる。
「腔」がつぶれるとバランスを取るために
力を入れないと立てなくなり、体に負担がかかって悪い姿勢になる。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方の第一歩は大腰筋の動きを意識すること



正しい歩き方は
「みぞおちから足を出す」とイメージする



大腰筋で脚を引っ張り上げるようにして、
「みぞおちから足を出す」。
まずはその場足踏みしながら
手を振り上げる高さをだんだん上げていくことで、
大腰筋の位置もイメージしやすくなり、
「腔」をつぶさない歩き方に近づく。

CamScannerでスキャン

見かけも、体にもよい座り方

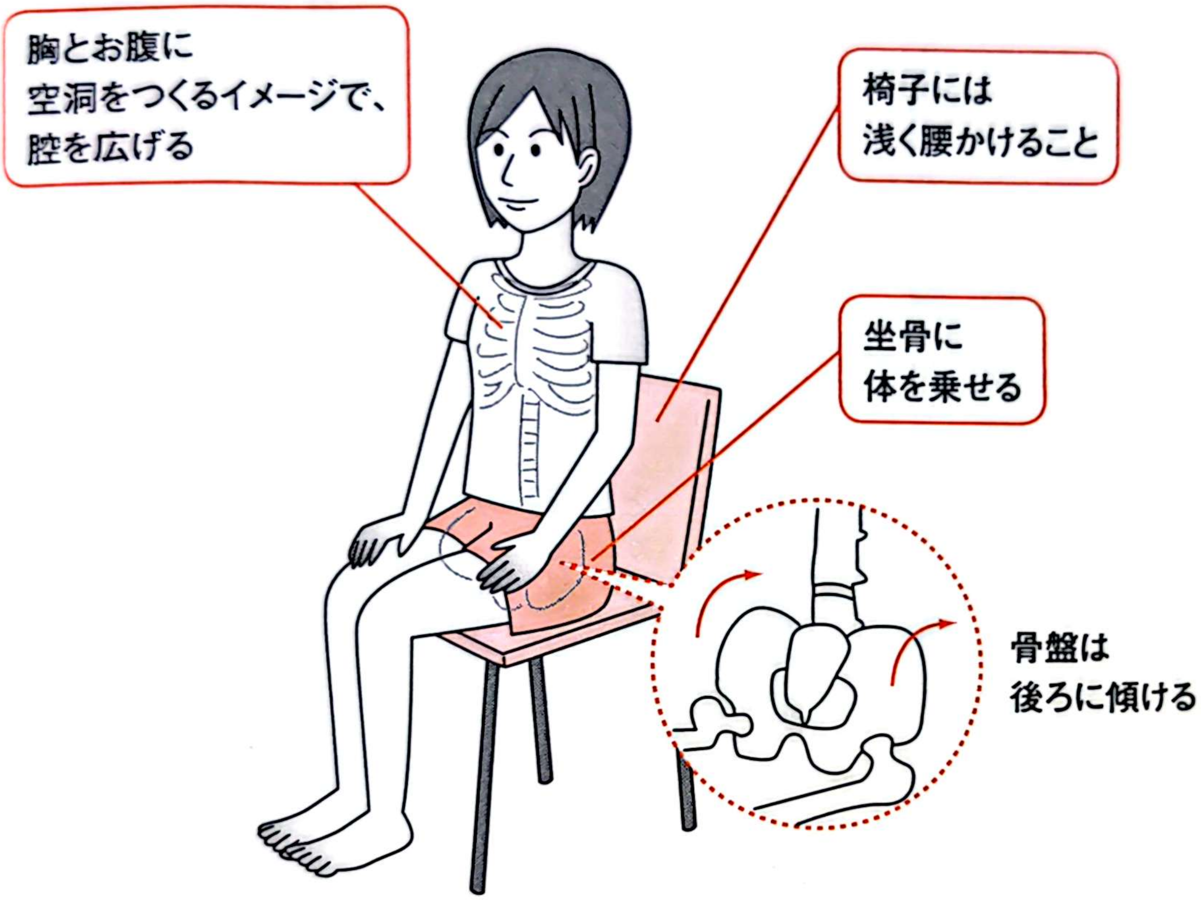
続いて「座り方」です。

デスクワークなどで長時間座っている人が、姿勢が原因で筋肉が硬くなり、体液の循環が滞ってしまい、肩こりや腰痛に悩まされがちです。ここでも腔を意識して座ることで、体のトラブルを未然に防ぐことができます。

まず、イスには浅く腰掛けること。足を組んだりせず、ひざは前でそろえます。胸腔と腹腔をふくらませたイメージで、上半身を立体的にし、立てた腔を坐骨にのせましょう。

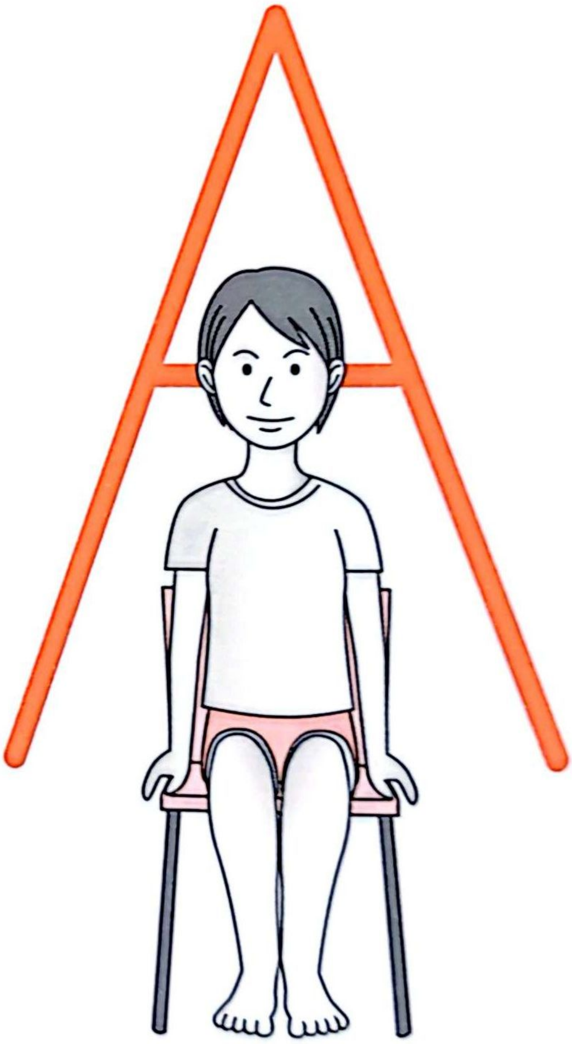
一般的には骨盤を反らせて、胸を張るのがよい姿勢だと思われがちですが、これでは胸腔と腹腔がつぶれてしまいます。骨盤は後ろに傾け筒状に立て、座った姿勢を正面から見た時、頭のてっぺんを頂点にして耳と耳を結んだ線、坐骨の高さで「A」の文字になるようイメージしましょう。

正しい座り方をすれば
腰痛も防げる!



CamScannerでスキャン

「A」の文字を意識して座ってみよう



正面から見た時に、
頭のてっぺんより
少し上を頂点に、
耳と耳を結んだ線、
坐骨の高さで
「A」の文字を作るように。

CamScannerでスキャン

内側に巻き込んだ肩を開いて、筋肉の悪いクセを解消

立つ時、座る時、どちらにも共通していえることですが、私たちには肩を内側に巻き込んでしまう筋肉の悪いクセがあります。

全身の骨格をもう一度見てみましょう（35ページのイラスト参照）。するると、頭の位置が思いのほか後方に偏っていることがわかりますよね。

その上、人間の頭は体重に比して重さがあるため、頭には後方に倒れる力が働き、おのずから前に重心をかけようとして肩も内側に巻き込もうとするのです。これがいわゆる「巻き肩」です。

肩が内旋していると、上腕二頭筋がねじれ、付随するように僧帽筋もねじれながが

CamScannerでスキャン

ら伸びきったままの状態になります。

一つの筋肉は端と端でまた別の筋肉につながっていて、一つのねじれが、さまざまなねじれをもたらすのはお伝えした通りです。

そこで、上腕を本来の位置に戻し悪いクセの連鎖を断ち切ることで、まず肩こりとは無縁の生活ができるようになります。

さらに肩の位置が正しい位置に収まるため、立ち方や座り方が安定し、無駄な力の入らない体の使い方ができるようになります。

上腕のねじれの戻し方

〈手順〉

1. 肩の位置を耳からまっすぐ下ろしたラインより前側に決める。

2. 上腕を外側に回転させる。この動きによって、肩と腕の位置が耳からまっすぐ下ろしたライン上でそろう。

3. 手首だけ内側に戻す。

CamScannerでスキャン

上腕が内旋していると、胸腔がつぶれ、バストが小さくなります。腹腔もつぶれ、ぽっこりお腹の原因に……。

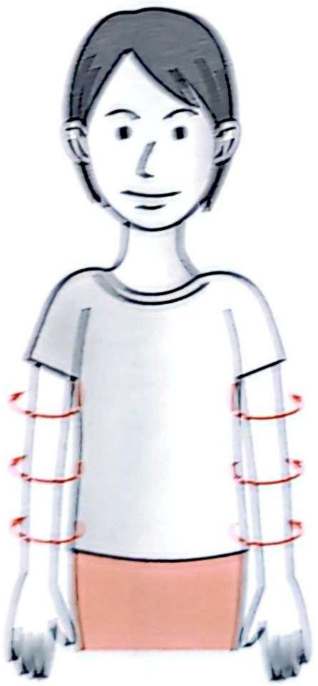
腔を意識する最初の一歩として、上腕の動きに注意してみてください。上腕を外旋させるだけで、自然に「腔」が広がり、体が変わっていくのを実感できるはずです。

CamScannerでスキャン

上腕のねじれを正しい位置に戻す方法

肩が内側に巻き込まれた状態（内旋）が、
近年増えている「巻き肩」の原因。
上腕の筋肉がねじれ、それに引っ張られるように
僧帽筋もねじれながら引っ張られたままになるため、
こりや痛みをともなう。

1·2



胸腔を広げるようにしながら、
腕全体を外側に回転させる。

3

2の姿勢をキープしたまま、
手首だけを内側に向けると、
腕が自然な位置へと修正される。

CamScannerでスキャン

5章のまとめ

正しい姿勢は、胸を張り、肩を反らすことではない

人間の体は「筒」＝「腔」でできている

「腔」は口腔、胸腔、腹腔の3種類あり、連動している

「腔」を広げると力みのないかっこいい立ち方、座り方ができる

内旋した腕を元の位置に戻すだけで、肩こりの解消に

腔ができれば、体が変わる

CamScannerでスキャン

おわりに

私は中学時代から肩こり、腰痛に悩まされ、20代の時には入院も経験しました。大学の医局に入り、救急救命センターで働いていた頃は、ベッドの上で患者さんと対応するなど無理な姿勢になることが多く、腰痛の症状もひどいものでした。

整形外科の医師には、腹筋や背筋を鍛えることをすすめられましたが、言われた通り、筋トレをすると逆に腰が痛みます。その悩みを抱えながら40代に入り、私は顎関節症の治療経験から本書でお伝えしているリンパケアを見出しました。

当然、人にすすめる前に自分の体であれこれと試します。

リンパケア、いわゆる「筋ゆる」を続けた結果、今では腰痛はもうまったく感じなくなりました。そして、腔を広げる体の動かし方を覚えたことで、重い荷物も軽々持ち上げられるようになりました。

かつては自分の子どもを抱っこすることもできないガラスの腰だったのが、ウソ

のようです。

筋肉をゆるめるというと、筋肉を動かしてはいけないようなイメージを持つかもしれませんが、それは違います。

ゆるく、軽く体を動かすこと。例えば同じランニングを行うとしても、早歩きぐらいの速さで走る「スロージョギング」のような運動です。軽く体を動かすことがいちばん筋肉をゆるめます。

「筋ゆる」の動作は、ゆらすことで軽く体を動かすのと同じ作用が得られるよう考案した方法です。

スポーツ選手を見ていると、おもしろいことがわかります。

じつは好成績を残し、長期間、現役でプレーしているスポーツ選手ほど、体をゆっくりと継続的に動かしていることに気づかされます。試合中はもちろん、試合前や試合後においても、です。

CamScannerでスキャン

例えば、メジャーリーグで活躍するイチロー選手。ベンチを出てからウェイティングサークルを経てバッターボックスに入るまで、ずっと独特のリズムで体を動かしています。
よく目にする股関節を伸ばすポーズ。
これは一見、ストレッチをしているようにも見えますが、筋肉を伸ばしているわけではありません。リズムよく動かし続け、筋肉をゆるんだよい状態に保っているのです。

このことは日頃のケアの大切さを物語っています。
肩がこる、腰が痛い、疲れが取れない……。
すべて歳のせいだとあきらめなくてもいいんです。

体を動かすと、体液が循環し始めるとお伝えしました。
大切なのは、しんどいと感じるほどに体を動かさないこと。とくに負荷をかけるトレーニングや運動は最悪です。努力など必要ないのです。

CamScannerでスキャン

例えば、流行している体幹トレーニング。
これはほとんど意味がありません。

体幹は中心という意味です。
しかし、ここまで語ってきた通り、人間の体の中央にあるのは、腔、空洞です。
空洞である体に中心はありません。
むしろ、中心を意識し、縦軸をつくった途端、筋肉には余計な力みが加わり、硬くなっていきます。

「リンパケア」とは「ケア」の名の通り、間質リンパをはじめとした体液の循環を促し、体の機能を高める〝お手入れ〟です。そして、そのための方法が「筋ゆる」なのです。

これからの超高齢社会を迎えるにあたり、ますます「予防医学」が注目されてい

CamScannerでスキャン

ます。誰もが自分の健康を自分で守っていかなければならない時代に、ぜひ「リンパケア」を役立てていただければ、これほどうれしいことはありません。

月見歯科クリニック　佐藤青児

CamScannerでスキャン